



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**MODALIDAD PRESENCIAL**

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la  
obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación.**

**Mención: Psicóloga Educativa y Orientadora Vocacional**

**TEMA:**

---

**“LA NOMOFOBIA Y SU INCIDENCIA EN LAS RELACIONES SOCIO-AFECTIVAS  
EN LOS JÓVENES DE 17 A 21 AÑOS DE LA FUNDACIÓN IBEROAMERICANA DE  
DESARROLLO SOCIAL (FIDS) DE LA CIUDAD DE AMBATO”**

---

**AUTORA: VALERIA LUCÍA FLORES RAMOS**

**TUTOR: PSIC. EDU. MG. LUIS INDACOCHEA MENDOZA**

**AMBATO-ECUADOR**

**2013**

APROBACIÓN DEL TUTOR  
DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo Psic. Edu. Mg. Luis Indacochea Mendoza, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “LA NOMOFOBIA Y SU INCIDENCIA EN LAS RELACIONES SOCIOAFECTIVA EN LOS JOVENES DE 17 A 21 AÑOS DE LA FUNDACION IBEROAMERICANA DE DESARROLLO SOCIAL (FIDS) DE LA CIUDAD DE AMBATO”, presentado por la egresada Valeria Lucía Flores Ramos, considero que dicho informe investigativo , reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo .

---

Psic. Edu. Mg. Luis René Indacochea Mendoza  
TUTOR

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo a consideración el presente informe sobre los resultados de la investigación hecha por el autor, que basándose en las experiencias profesionales, además los estudios que fueron realizados como estudiante de la carrera tanto de campo como científico, ha llegado a obtener como informe final, conclusiones y recomendaciones de la investigación. Todas las opiniones vertidas son absolutas y de toda responsabilidad del autor

.....  
Flores Ramos Valeria Lucía  
C.C.: 1804623674

**AUTORA**

## **CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR**

Cedo los derechos del trabajo final de grado o titulación sobre el tema: “LA NOMOFobia Y SU INCIDENCIA EN LAS RELACIONES SOCIOAFECTIVA DE LOS JOVENES DE 17 A 21 AÑOS DE LA FUNDACION IBEROAMERICANA DE DESARROLLO SOCIAL (FIDS) EN LA CIUDAD DE AMBATO”, autorizo su reproducción total o una parte de ella siempre que este dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mi derecho de autor y sin fines de lucro.

.....

Flores Ramos Valeria Lucía

C.C.: 1804623674

**AUTORA**

# Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación:

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA NOMOFOBIA Y SU INCIDENCIA EN LAS RELACIONES SOCIOAFECTIVA DE LOS JOVENES DE 17 A 21 AÑOS DE LA FUNDACION IBEROAMERICANA DE DESARROLLO SOCIAL (FIDS) EN LA CIUDAD DE AMBATO” presentada por la Srta.: Valeria Lucía Flores Ramos egresada de la carrera de Psicología Educativa promoción: Agosto 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, 21 de Octubre del 2013

LA COMISIÓN

-----

Dr. Mg. Marcelo Wilfrido Núñez Espinoza

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

-----  
Lic. Oscar Alberto Abril Flores

MIEMBRO

-----  
Psc. Edu. César Oswaldo Yamberlá González

MIEMBRO

## **DEDICATORIA**

Dedico mi proyecto de tesis a mi familia que han sido mi principal apoyo y motivación durante mi carrera. A mi mami Gladys que siempre está presente con su cariño y preocupación y su ejemplo de fortaleza, a mis padres Milton y Adriana que son el mejor y mayor ejemplo de que con amor y paciencia se puede construir un hogar lleno de felicidad; a mis hermanos Gabriel y Mauricio porque llenan de alegría cada día porque el amor de mis hermanos es una felicidad cómplice y constante. Finalmente se lo dedico a Luis F. Cobo que a pesar que no se encuentre entre nosotros mi corazón y mente sigue intacto su recuerdo, sé que en donde esté se siente orgulloso de la gran familia que tiene. Mil gracias a todos por su amor y respaldo de siempre, los quiero!

Valeria Flores

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar mi agradecimiento a Dios por darme la sabiduría y la madurez suficiente para asumir cada reto en la vida; también mi agradecimiento a mis padres que en todo momento y bajo cualquier circunstancias han estado presentes siendo mi mayor inspiración, a mis hermanos por el amor brindado cada día, también gracias a mi mamita Gladys por su bondad y amor, a mis primos, tíos con los que siempre he contado. Gracias mi escuela Juan B. Vela donde he dado mis primeros pasos de vida, gracias a mi querido y siempre recordado Instituto Rumiñahui, también a la Universidad Técnica de Ambato por darme los mejores conocimientos, los mejores docentes y la mejor etapa de mi vida, gracias compañeros y amigos por grandes años junto a ustedes; un agradecimiento especial para todas las personas que me permitieron hacer las practicas, trabajos, investigaciones de campo etc., a todos esos niños, jóvenes y adultos que forman parte de mi vida y que se han quedado en mi mente como mi querido Luis David y Rocío. Finalmente gracias a los docentes que me formaron con cariño y paciencia, de forma especial a mi tutor Psi. Educ. Luis Indacochea Mendoza.

Mil gracias a todos porque sin ustedes yo no podría ser lo que soy hoy, los quiero!!!

Valeria Flores

## **INDICE GENERAL**

### **HOJAS PRELIMINARES**

Aprobación del tutor.....	II
Autoría de investigación.....	III
Cesión de derechos de autor.....	IV
Al consejo Directivo.....	V
Dedicatoria.....	VI
Agradecimiento.....	VII

### **ÍNDICE DE CONTENIDOS**

#### CAPÍTULO 1

EL PROBLEMA .....	17
TEMA: .....	17
1.2 Planteamiento del problema .....	17
1.2.1Contextualización.....	17
1.2.2.1 Árbol de problemas.....	20
1.2.2.2 Análisis critico .....	21
1.3 Prognosis.....	24
1.4 Formulación del Problema.....	26
1.5 Interrogantes .....	27
1.6 Delimitación del objeto de investigación.....	27
1.7 Justificación .....	28



1.8 Objetivos .....	30
1.8.1 Objetivo General .....	30
1.8.2 Objetivo Específicos .....	30
 <u>CAPÍTULO 2</u>	
MARCO TEÓRICO .....	31
2.1 Antecedentes investigativos .....	31
2.2 Fundamentación .....	32
2.2.1 Fundamentación filosófica .....	32
2.2.2 Fundamentación epistemológica .....	32
2.2.3 Fundamentación ontológica .....	33
2.2.4 Fundamentación axiológica .....	33
2.2.5 Fundamentación sociológica .....	33
2.2.6 Fundamentación psicológica .....	34
2.3 Categorías fundamentales o fundamento teórico .....	35
2.4. Fundamentación Científica .....	36
2.5 Hipótesis .....	90
2.6 Señalamiento de las variables .....	90
 <u>CAPÍTULO 3</u>	
METODOLOGÍA .....	91
3.1 Enfoque .....	92
3.2 Niveles o tipos de investigación .....	92
3.3 Población y muestra .....	92
3.4 Operacionalización de variables .....	94

VARIABLE INDEPENDIENTE: LA NOMOFOBIA .....	94
VARIABLE DEPENDIENTE: RELACIONES SOCIO-AFECTIVAS.....	95
3.5 Técnicas e instrumentos .....	96
3.6 Recolección de información.....	96
 <u>CAPÍTULO 4</u>	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	98
4.1 Análisis de datos .....	98
4.2 Interpretación de datos .....	98
4.3 Verificación de hipótesis.....	114
4.4.1 Planteamiento de la hipótesis .....	114
4.4.2 Selección de nivel de significación.....	114
4.4.3 Descripción de la población .....	114
4.4.3.1 Especificación del modelo estadístico .....	115
4.5 Datos y cálculos estadísticos:.....	116
 <u>CAPÍTULO 5</u>	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES: .....	121
5.1Conclusiones .....	121
5.2 Recomendaciones:.....	122
 <u>CAPÍTULO 6</u>	
PROPUESTA.....	123
6.1 Datos informativos.....	123
6.2 Antecedentes .....	124
6.3 Justificación.....	125

p6.4 Objetivos.....	126
6.5 Análisis de factibilidad.....	127
6.6 fundamentación científica técnica.....	129
6.7 Metodología.....	146
6.8 Administración de la propuesta.....	148
6.9Prevision de la evaluación: .....	150
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>152</b>
<b>LINCOGRAFÍA.....</b>	<b>153</b>
<b>ANEXOS: .....</b>	<b>154</b>
<b>FOTOGRAFÍAS: .....</b>	<b>157</b>

## **ÍNDICE DE CUADROS**

Cuadro 1: operacionalización de variables.....	94
Cuadro 2: operacionalización de variables.....	95
Cuadro 3: preguntas básicas.....	97
Cuadro4:pregunta 1: salir sin el celular.....	98
Cuadro5:pregunta 2: desatendido al celular.....	100
Cuadro 6: pregunta 3: se altera cuando no tiene su celular cobertura.....	101
Cuadro 7: pregunta 4: se olvida del celular.....	102
Cuadro 8: pregunta 5: gusta de otros tipos de comunicación.....	103
Cuadro 9: pregunta 6: usa su celular solo para llamadas y mensajes.....	104
Cuadro 10: pregunta 7: celular de última tecnología.....	105
Cuadro 11: pregunta 8: buena comunicación con sus padres.....	106
Cuadro 12: pregunta 9: establecer conversaciones.....	107
Cuadro 13: pregunta 10: nuevas amistades.....	108
Cuadro 14: pregunta 11: buen estudiante.....	109
Cuadro 15: pregunta 12: aspectos de la vida.....	110

Cuadro 16: pregunta 13:forma de ser.....	111
Cuadro 17: pregunta 14:expresarse frente a una persona.....	112
Cuadro 18: pregunta 15:afecto paternal.....	113
Cuadro 19: muestra y porcentaje.....	114
Cuadro 20:frecuencias observadas.....	116
Cuadro 21:frecuencia esperadas.....	118
Cuadro 22:obsrvadas esperadas.....	119
Cuadro 23: factibilidad financiera.....	129
Cuadro 24: taller 1 .....	137
Cuadro 25: taller 2 .....	138
Cuadro 26: taller 3 .....	140
Cuadro 27: taller 4 .....	142
Cuadro 28: taller 5 .....	144
Cuadro 29: plan operativo .....	146
Cuadro 30: planificación del taller.....	149
Cuadro 31: previsión de la evaluación.....	150

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: árbol del problema.....	20
Gráfico 2: categorías fundamentales.....	36
Gráfico 3: pregunta 1:salir sin el celular.....	99
Gráfico 4: pregunta 2: desatendido al celular.....	100
Gráfico 5: pregunta 3: se altera cuando su celular no tiene cobertura.....	101
Gráfico 6: pregunta 4: se olvida del celular.....	102
Gráfico 7: pregunta 5: gusta de otro tipo de comunicaciones.....	103
Gráfico 8: pregunta 6: usa el celular solo para llamadas y mensajes.....	104
Gráfico 9: pregunta 7: celular de última tecnología.....	105
Gráfico 10: pregunta 8: buena comunicación con sus padres.....	106

Gráfico 11: pregunta 9: establecer conversaciones.....	107
Gráfico 12: pregunta 10: nuevas amistades.....	108
Gráfico 13: pregunta 11: buen estudiante.....	109
Gráfico 14: pregunta 12: aspectos de la vida.....	110
Gráfico 15: pregunta 13: forma de ser.....	111
Gráfico 16: pregunta 14: expresarse frente a una persona.....	112
Gráfico 17: pregunta 15: afecto paternal.....	113
Gráfico 18: organigrama.....	148

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA EN LA MODALIDAD DE**  
**ESTUDIOS PRESENCIAL.**  
**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA:**

**“LA NOMOFOBIA Y SU INCIDENCIA EN LAS RELACIONES SOCIOAFECTIVAS DE LOS JÓVENES DE 17 A 21 AÑOS DE LA FUNDACIÓN IBEROAMERICANA DE DESARROLLO SOCIAL (FIDS) EN LA CIUDAD DE AMBATO”**

**AUTORA:** Valeria Lucía Flores Ramos

**TUTOR:** Psic. Edu. Mg Luis Indacochea

El trabajo actual es de tipo psicológico, se lo ha desarrollado con el fin de investigar y buscar causas para uno de los problemas que actualmente reinan a nivel de nuestro país y mundial como lo es la tecnología enfocada en los celulares y como está incidiendo en la vida de los jóvenes y las familias de los jóvenes de FIDS, ya que en esta institución es notable este tipo de problema social que afecta su parte personal y las relaciones con la sociedad en la que se desarrollan.

Descriptores:

- Nomofobia
- Relaciones socio-afectivas
- celular
- Causas
- Efectos
- Exceso
- Comunicación
- Psicología
- Conducta
- Taller

## INTRODUCCIÓN:

Este trabajo contiene seis capítulos en los cuales se ha recogido información relevante y profunda sobre temas y aspectos de gran importancia en la familia, los que nos ha permitido llegar a buscar alternativas para el pre Universitario FIDS de la ciudad de Ambato en donde se ha encontrado un problema social que nos ha permitido ser investigado.

**El Capítulo I** contiene: El tema de investigación, el planteamiento del Problema, la contextualización, el análisis crítico, la prognosis, la formulación del problema, las interrogantes y la delimitación del objeto de investigación, además de la justificación y los objetivos.

**El Capítulo II** se refiere al Marco Teórico, con sus respectivas fundamentaciones filosóficas filosófica y legal, sus categorías fundamentales que son la base de este trabajo de investigación apoyado en la hipótesis planteada y el señalamiento de las variables correspondientes.

**El Capítulo III**, el Marco Metodológico comprende la modalidad y tipo de estudio que se efectuó, así como la población de estudio, la Operacionalización de las variables y los planes de recolección y procesamiento de la información

**El Capítulo IV**, abarca el análisis e interpretación de resultados obtenidos en la investigación de forma contrastada y finalmente la verificación de la hipótesis mediante la estadística pertinente.

**En el Capítulo V**, se reflejan las conclusiones y recomendaciones necesarias para proponer una solución al problema tratado en la investigación.

**En el Capítulo VI**, está la parte esencial y culminante de este trabajo y se resume en la Propuesta de diseñar e implementar en base al modelo desarrollado en este mismo trabajo instrumentos de diagnóstico y estrategias de superación para la nomofobia y su incidencia en las relaciones socioafectivas de los jóvenes entre 17 y 21 años del pre Universitario FIDS. Esta propuesta cuenta con datos informativos, antecedentes, justificación, objetivos, análisis de factibilidad, fundamentación, metodología, modelo operativo, administración y finaliza con la previsión de una evaluación de la propuesta.



## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Tema**

**“LA NOMOFOBIA Y SU INCIDENCIA EN LA RELACIONES SOCIO - AFECTIVAS DE LOS JÓVENES DE 17 A 21 AÑOS DE LA FUNDACIÓN IBEROAMERICANA DE DESARROLLO SOCIAL (FIDS) EN LA CIUDAD DE AMBATO”**

#### **1.2 Planteamiento del problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

Actualmente en el Ecuador se vive en una sociedad donde la tecnología se ha vuelto fundamental misma que ha ocasionado problemas a todo nivel (social, religioso etc.) Ya no se puede vivir sin el celular, se ha creado un miedo irracional cuando las personas y de forma especial los jóvenes no tienen celular, las personas comienzan a sentir ansiedad, intranquilidad cuando se encuentran en lugares donde no tienen señal o el peor de los casos es cuando han perdido su objeto tecnológico y pierden tanto información como recuerdos sentimentales.

El Ecuador no maneja una economía holgada pero eso no es impedimento para que los jóvenes tengan celulares recién salidos al mercado, en su mayoría son gustos que los mismos padres les dan a los jóvenes; la realidad es que no importa si tienes un

pantalón viejo, a los chicos solo les importa, y quieren celulares que sean modernos y en lo posible completos.

A nivel país se nota que los jóvenes no pueden estar sin el celular y sin saldo, por lo tanto es necesario tratar este tipo de problema social para investigar que problemas a fondo ocasionan los asuntos de la tecnología celular. El celular en sus inicios fue creado como un arma para mejorar la comunicación a grandes distancias pero con el paso del tiempo y las nuevas generaciones ha cambiado su sentido y ahora el celular forma parte de la persona y su vestimenta. Aunque parezca exagerado numerosos investigadores han llegado a la conclusión que una de las adicciones actuales se encuentran en la tecnología, específicamente en el teléfono celular que es lo actual y se lo ha vuelto necesario entre los ecuatorianos. Claramente hay muchas ventajas del uso del teléfono celular, el inconveniente se crea cuando se abusa de este servicio tecnológico. A pesar de las condiciones económicas de nuestro país el celular es común entre las personas.

Además de todo esto la publicidad no ayuda mucho ya que está dirigida a los jóvenes y las ventajas de relación social que se puede crear con un teléfono celular. La adicción es progresiva para escribir, llamar o simplemente mirar el teléfono celular.

La nomofobia es la adicción a la tecnología celular y por lo tanto se puede notar que en Ambato específicamente la tecnología tiene gran cabida especialmente entre la juventud, los jóvenes que creen que si no están a la vanguardia de la tecnología no están de moda ni que pueden entrar a un círculo social adecuado, este tipo de vida tan efímera y con un sentido tan básico no se queda ahí sino que afecta en su mayoría a las relaciones familiares y por ende a la comunicación de las familias.

Es innegable que muchas de las personas no puede imaginarse hoy en día sin sus teléfonos celulares, en las parejas también se ha vuelto un problema porque con la tecnología hay interacción con la que ya no es necesario tener comunicación

personalmente y las relaciones afectivas se vuelven a distancia y cuando las personas quieren tener una conversación personal cuesta mucho trabajo tenerla porque no hay confianza ni roce social porque la tecnología se ha vuelto una tercera en discordia, este tipo de tecnología impide la comunicación cara a cara siendo una gran alerta para los seres humanos.

En el FIDS se puede desarrollar fácilmente este tipo de tema porque es una realidad que a diario se puede notar, ya que el celular es una constante que los jóvenes lo usan, les basta con tener segundos de libertad para sacar el celular y simplemente prenderlo para saber la hora o mecánicamente encenderlo pero, hay otros casos que ni los sueltan y pasan todo el tiempo con el celular en la mano o en algunos casos, especialmente en el caso femenino se colocan en las piernas, bolsillos y pecho para que inmediatamente vibre el celular poderlo contestar

Para los especialistas se habla que la adicción al celular está causando problemas de ansiedad, inquietud motora, sudoración de manos. Así mismo es el caso de los estudiantes del preuniversitario FIDS que sienten una gran necesidad por tener su celular cerca para de esa forma estar en contacto con sus amistades virtuales.

Conversando un poco con ellos y de acuerdo con sus opiniones, los jóvenes prefieren estar en su casa conectados a las redes sociales por medio del celular ya que suponen amistades más cómodas que desde la casa pueden compartir con varios amigos a la vez, pero mientras más amigos virtuales tienen es muy probable perder vínculos familiares.

### 1.2.2Árbol del problema

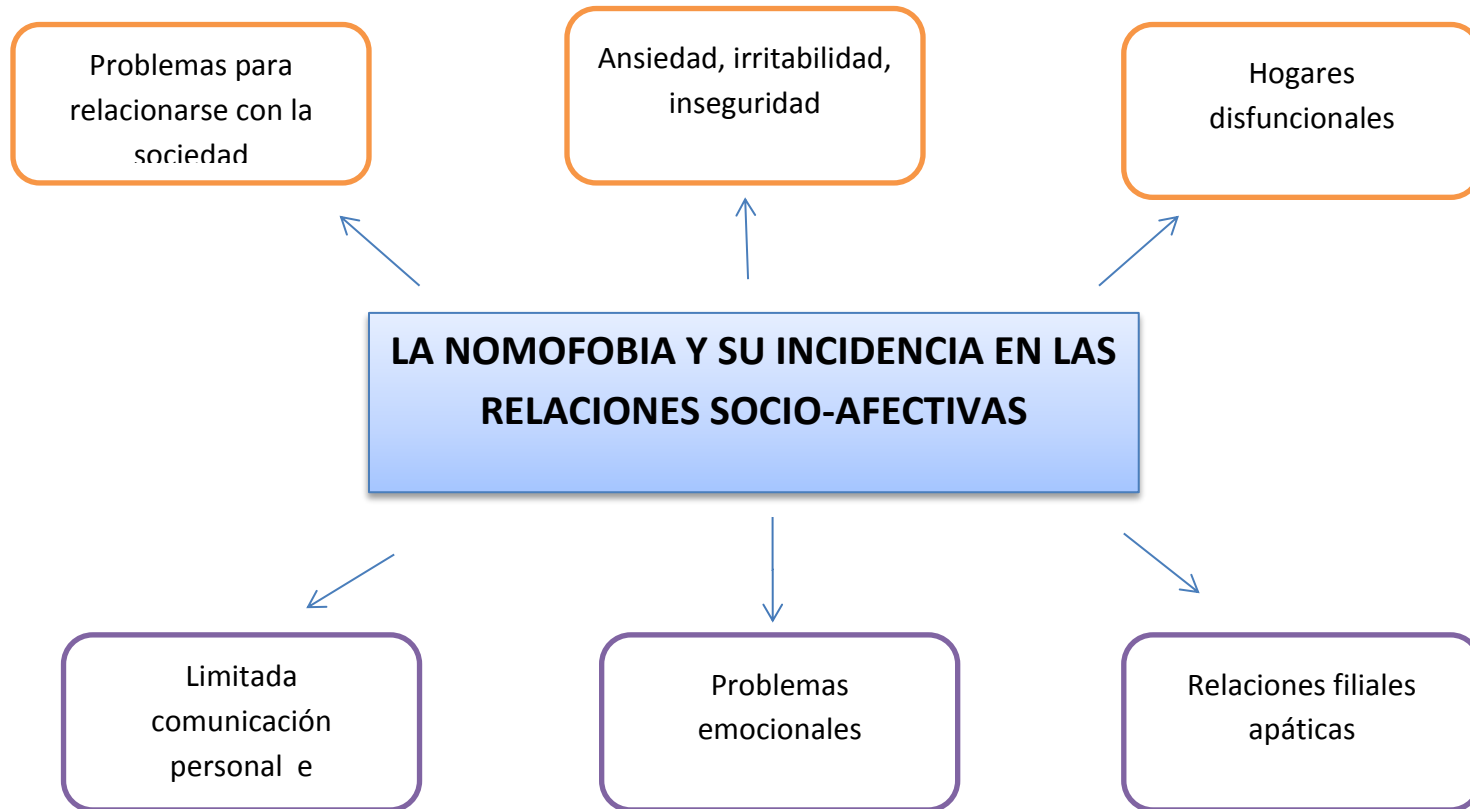


Gráfico 1: árbol del problema

Elaborado por: Valeria Flores

### **1.2.3 Análisis crítico**

Las tecnología digital como lo es actualmente el celular nos acerca de forma increíble a las personas que están a grandes distancias pero su mal uso también significa aun muchos más grandes problemas como la nomofobia que es una de las adicciones de los últimos tiempos, actualmente la gente ya no vive sin su teléfono celular porque lo considera como parte fundamental de su vida, tanto así que lo llevan a todas partes, hasta incluso si se encuentran en casa no lo dejan ni un minuto; si por error lo dejan en casa o se les termina la batería o el saldo las personas comienzan con periodos de ansiedad.

Uno de los grandes problemas que se han encontrado por causa de la nomofobia es la comunicación interpersonal, en especial la familiar ya que los jóvenes han creado una necesidad al celular a tal punto que ya no hay el vínculo familiar tan fuerte como lo era antes, ahora los jóvenes se encierran en su tecnología y no llevan una vida de familia y de comunicación cara a cara, lo que a la ocasionará problemas de comunicación familiar, también de afecto porque el padre se acostumbra a que su hijo tenga esa posición de soledad y de a poco se ira generando un vínculo más lejano que tendrá como resultado a los hijos viviendo una irrealidad tecnológica y a los padres con un gran desconocimiento de la vida de sus hijos. La tecnología como todas las cosas en la vida son buenas pero sin excesos, con los celulares hemos llegado al extremo que, los jóvenes no pueden pasar una hora sin su celular, si ocurre esta situación comienzan a tener periodos de enojo, ira, irritabilidad, ansiedad, es decir el celular se ha vuelto más que una necesidad es una seguridad personal para jóvenes y adolescentes. Hay que aprendes a controlar la tecnología y esto corre por cuenta de los padres, hay que poner límites sino los jóvenes se saldrán de las manos porque tendrán dependencia del celular, si querer tener vínculos afectivos con familia.

En nuestro país es común ver que jóvenes de escasos recursos económicos cargan por lo menos dos celulares, en el tiempo que vivimos tanto la tecnología como en celular tiene un lugar destacado entre las relaciones de los jóvenes para buscar mejores vías indirectas para hacer amigos pero no son las más correctas porque ya desde ahí es donde se comienzan las comodidades que se viven ahora,

La amistad también está afectada porque los chicos les basta con comunicarse por el teléfono o por internet, ya no sienten la necesidad de verse para conversar sino que simplemente creen que ya es suficiente con poder mandar un mensaje de texto; para tener una relación sentimental entre jóvenes ahora resulta más fácil por la tecnología pero el problema llega cuando se tienen que ver personalmente y no coincide lo escrito con lo que se habla personalmente.

Ahora en las instituciones educativas el principal inconveniente es que los estudiantes no pueden dejar el celular y en cualquier momento se escucha el sonido del celular en el aula de clase, o en su defecto se sorprende a los alumnos usando el teléfono mandando mensajes sin atender a clases, produciendo el enojo irracional de los maestros porque asisten a clase pero lo que hacen es inquietar a los demás.

Es muy común ver a los jóvenes y adolescentes que están en la calle pero extrañamente caminan mientras escriben un mensaje de texto o juegan en su celular, no se entiende como pueden caminar pero lo hacen, el problema llega cuando no tiene suficiente precaución y provocan accidentes o se los ocasionan a ellos mismos sin mirar adelante.

La economía en el Ecuador no es tan buena para darnos muchos lujos pero si se puede observar que los jóvenes tienen dos celulares, es mucha responsabilidad de los padres que los jóvenes tengan tantas comodidades y tecnología pero llegando a la lógica no es necesario tanta tecnología y duplicado en dos para adolescentes y

estudiantes a los que ahora hay que tener más cuidado con las armas de comunicación y tecnología que se les da.

El contar con teléfono celular también es causa de problemas emocionales que con el tiempo se pueden agravar, el vivir en la tecnología nos da como resultado crear una dependencia, tener señal, estar conectado etc. Son factores que afectaran la parte emocional y la estabilidad personal, se puede crear una conducta repetitiva que se vuelva inconsciente buscando el celular bajo la necesidad de simplemente prenderlo o estar en contacto con alguien, a diferencia de otras adicciones los teléfonos celulares puede darse desde cortas edades porque ya existen teléfonos celulares para niños. Se puede tener una conducta irreprimible, incontrolable y exagerada que provoque que dejemos de hacer algunas actividades por pasar más tiempo con el celular.

El uso del celular también causa problemas en las relaciones filiales apáticas ya que las personas pasan más tiempo con su teléfono celular que con las personas importantes o de su círculo social y familiar, ocasionado así apatía para tener conversaciones entretenidas , el tener este tipo de relaciones que crean una expectativa de antisocial frente a otras personas. Y así se habla de relaciones apáticas dentro del hogar van a causar hogares disfuncionales son problemas primero con la pareja porque tomara distancia con su pareja por estar entretenido con el mundo de la tecnología y si se puede tener también problemas de comunicación, con los hijos que provocara un desencadenante mayor.

Es necesario que los hogares tengan tiempo para todo y fundamentalmente para traer comunicación que cause una buena relación familiar, eso es fundamental para el hogar y su buen desarrollo.

Las relaciones apáticas son ocasionadas en este caso por el abuso del celular dejando a un lado las responsabilidades, lo emocional, relaciones de padres e hijos y de pareja, dándole una importancia a un aparato electrónico como el de uso diario llamado celular. Se debe un equilibrio del uso del celular, además es una prioridad la vida familiar

### **1.3 Prognosis**

Todo este mundo de la tecnología nos está pasando por encima a los seres humanos, si nos atrevemos a ver una visión a futuro serán mucho más complicadas las relaciones personales y familiares, si actualmente son complicadas aun serán peor cuando la tecnología avance más. Cada vez notamos más a los consumidores de tecnología y a los teléfonos celulares con más aplicaciones que no ayudan a una vida social más activa.

En el futuro no será extraño ver a poca gente en las calles y todos trabajando desde sus hogares, además ver que las relaciones emocionales de los jóvenes les basta con tener sus enamorados por internet o mantenerla solo con llamadas y mensajes. Ya en poco tiempo habrán los celulares que te hablen y con los que uno pueda hablar y ya eso será el extremo, más grande porque si actualmente a una persona que tenga celular se siente acompañada, después de un par de años ya serán los celulares sus máximos compañías sin la necesidad de compartir tiempo de calidad con los seres humanos.

Hay que pensar a futuro y ya desde ahora que los adultos ejerzan una gran influencia en la vida de los niños a través de su comportamiento llevando a situaciones como compartir una comida o una conversación familiar para que ellos valoren ese tipo de situaciones y las sepan vivir correctamente como para que en un futuro se den tiempo para todo y no caigan en este tipo de adicciones, sobre todo si en el futuro que es muy seguro que estaremos mucho más saturados de la tecnología por eso es importante prepararlos desde ahora para que valoren la vida familiar y también la de las amistades, que no vivan una irrealidad tecnológica que solo los llevara a tener una vida de problemas sociales y convertirse en seres inertes. Si hoy manejamos tiempos



y prioridades como en la cena o al descansar. Para que en próximos años los que hoy son jóvenes o niños tengan prioridades en sus trabajos y responsabilidades y no estén todo el tiempo en su celular.

Ya la sociedad se encuentra en problemas de índole afectiva y de comunicación, por lo tanto será necesario que fomentemos el afecto y la buena comunicación en los jóvenes a nivel social y mucho más familiar, para que en el futuro tengamos hogares funcionales, familias comprensivas que haya amor y confianza.

La tecnología siguiéndonos en nuestro bolsillo esta también ocasionará más problemas de tipo delictivos porque ahora es muy fácil buscar y sacar información de personas que llama la atención de los demás. Los niños con tantas armas y tecnología corren muchos riesgos, la delincuencia está en todas partes y así como corren riesgos también se pueden crear pequeños delincuentes por todo lo que pueden llegar a ver en los celulares y sus diferentes aplicaciones.

Si actualmente la gente ya tiene muchos problemas psicológicos con el abuso de los aparatos telefónicos las cosas se pondrán peor, si ahora la ansiedad se hace presente ya después de un tiempo no se podrá vivir sin saldo, sin batería y peor aún sin señal, al ser humanos hay que enseñarlo a ser independiente, es un tanto lógico pensar que a este mundo le hace falta más afecto y sensibilidad de los seres humanos y hemos recurrido a una arma tan dañina como el celular para llenar ese vacío que las familias ya no están llenando por sus múltiples ocupaciones y los jóvenes usan el celular para citas, amistades y por lo general para matar el tiempo.

Es necesario que tomemos conciencia y que comencemos a considerar al celular como una oportunidad de acercarnos para comunicarnos pero tampoco abusar de este servicio para que se crea un problema social que desemboca en familias con problemas de comunicación, amistades efímeras y a distancia, relaciones sentimentales lejanas y problemas emocionales que ocasionan adicciones.

La limitada comunicación se volverá un problema mayor porque ya no existirá comunicación familiar ni entre amistades porque el celular se volverá una arma indispensable sin la necesidad que haya contacto social, los problemas se agravaran y las familias serán más disfuncionales que antes y los problemas de agresión por falta de roce social serán mayores.

También habrán problemas emocionales porque se reemplazara las relaciones afectivas por comunicaciones por el celular, se reemplazaran actividades que hoy las vivimos por relaciones tecnológicas, si existen cosas que hoy nos sorprenden en el futuro será mayor el relacionarse causando inconvenientes emocionales por la falta de muchas circunstancias que el ser humano debe aprender a vivir bajo el roce social, aprendiendo a relacionarse con los seres humanos tanto de forma positiva y negativo.

Ya no habrán buenas relaciones filiales, si en la actualidad la vida tecnológica y el celular están formando parte de los negocios, el trabajo y las tareas aún más problemático será en el futuro porque el celular será unos de los principales aportes para acercarse y a la vez alejarse de la gente que es más cercana pero creando una barrera en la comunicación, causando problemas en las relaciones filiales, el celular probablemente nos acercara a las personas que están lejos pero alejara a las que están cerca.

#### **1.4Formulación del Problema**

¿Cómo incide la nomofobia en las relaciones socio-afectivas de los estudiantes de entre 17 a 21 años de la Fundación Iberoamericana de Desarrollo Social de la ciudad de Ambato?

## **1.5 Interrogantes**

- ¿Cuáles son los principales síntomas de la nomofobia que tienen los jóvenes de entre 17 a 21 años?
- ¿De qué forma se alteran las relaciones interpersonales en los jóvenes?
- ¿Cuál es la mejor estrategia para reducir la nomofobia en los estudiantes de 17 a 21 años del Pre universitario FIDS?

## **1.6 Delimitación del objeto de investigación**

La investigación planteada tiene como enfoque principal analizar los problemas ocasionados por la adicción al celular, dando sus causas y posibles efectos que serán tratados de forma específica para procurar soluciones y reflexiones sobre todo de los jóvenes y los padres para llegar así a un punto medio y limitar a la tecnología para que sea un apoyo y que no se convierta en una necesidad. Además a la par se tratara que los padres no pierdan la comunicación con sus hijos y que los jóvenes procuren tener una vida en sociedad que sea personal y no de tanta tecnología. Se tratara de desencadenar temas precisos y de común conocimiento social que necesita ser analizados

### **Delimitación de la Investigación.**

**Campo:** Educativa

**Área:** Psicología

**Aspecto:** adicciones al teléfono celular

**Espacial:** Cantón: Ambato

**Temporal:** La investigación recoge la información del período comprendido entre octubre 2012 y Marzo 2013

**Unidades de Observación:** 110estudiantes de la Fundación Iberoamericana de Desarrollo Social.

### **1.7 Justificación**

Se realiza la presente investigación porque es una realidad que estamos viviendo actualmente y que no se le da la importancia necesaria pero a la que ya es tiempo de que se le dé su espacio y que sea investigada para que las personas tengamos una idea más clara de todo lo que se trata y que se informe a profundidad sus causas y efectos.

Lo novedoso del tema será que no es un tema que se haya tratado y como es tan actual también es necesario aclarar dudas y tener un conocimiento más amplio de lo que se trata para así aprender y que las personas que se interesen del tema tengan ya una información previa si es que lo quieren seguir investigando. La investigación tiene un problema científico que es el problema emocional y sus posibles problemas previos como ansiedad, inseguridad, miedo, inestabilidad. También tiene una connotación social porque se deja de lado las relaciones sociales personales para crear un vínculo más frío e innecesario como estar llamando o mandando mensajes sin poder tener una conversación sana y en persona, además lo que se puede ocasionar si seguimos viviendo de la tecnología de una forma abusiva y sin control alguno, de forma especial todos los jóvenes que le dan demasiada importancia al teléfono celular.

El impacto sobre la nomofobia es que se puede concientizar a las personas en general que el uso del celular puede ser el que ocasionan problemas familiares y sociales. Lo

que se trata es que se pueda crear conciencia con respecto al control de los jóvenes con la tecnología celular.

Se maneja cifras asombrosas sobre la nomofobia en cualquier vía de información, también posibles causas y características de personas con este tipo de fobia.

Antes no se hablaba mucho de este tipo de temas pero en la actualidad es muy fácil investigar y saber riesgos que se corre por este tipo de tecnologías y sus abusos.

En cuanto a su factibilidad se tiene como tema de investigación es bueno porque se cuenta con el material humano para poder realizar la investigación además si a eso se agrega un a encuesta que es muy fácil para su aplicación, para de esta forma tener un análisis extenso y una investigación profunda.

El tema tiene una utilidad necesaria para información general y específica de acuerdo con la necesidad de quien se quiera informar, buscando siempre que la información sea real y que pueda ser utilizada como un medio de información o de lectura para estar al día con la vida actual.

Si se busca beneficios sobre la presente investigación será la de permitir que se vaya creando más información y desarrollo más profundo sobre la nomofobia y sus causas como sus efectos para que la sociedad se pueda prevenir sobre el tema antes que tenga otras secuelas más graves.

Como estudiante de Psicología Educativa se visualiza la necesidad de que a futuro se afecte las relaciones sociales y afectivas del ser humano por la introducción de la tecnología a nuestros hogares ya que es un problema social que es de mucho interés para los estudios tanto de psicólogos como de otras especialidades que se trabaja con el ser humano como principal preocupación.

Dentro de los recursos que se va usar en la presente investigación son los recursos humanos que es contar con el apoyo de las autoridades institucionales en donde se va a realizar la investigación, además de eso se va a contar con el apoyo total y la colaboración de los estudiantes para que nos ayuden contestando las preguntas presentadas en la encuesta. Los recursos materiales que se usaran serán copias, lápices, internet e impresiones para la investigación, con el fin de que este uso de

materiales nos dé la facilidad para tener resultados eficientes. En recursos financieros se gastará un aproximado de 30 dólares que cubrirá la autora de la investigación.

## **1.8 Objetivos**

### **1.8.1 Objetivo General**

Establecer la incidencia de la nomofobia en las relaciones socio afectiva de los jóvenes de 17 a 21 años de edad de la Fundación Iberoamericana de Desarrollo Social (FIDS) de la ciudad de Ambato.

### **1.8.2 Objetivo Específicos**

- Determinar los principales síntomas de la nomofobia.
- Establecer las principales alteraciones en las relaciones socio-afectivas debido al celular.
- Seleccionar las mejores estrategias para reducir la nomofobia y desarrollar las relaciones socio-afectivas.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes investigativos**

La investigación se encuentra dentro del campo de la línea de comportamiento, específicamente en el área de Psicología Educativa ya que, se quiere investigar factores que afecten la parte psicológica y comportamental de la persona y su entorno.

La investigación no ha sido objeto de estudio en ninguna institución de nivel superior, solo se ha podido encontrar una de las variables, por lo tanto se pone a consideración la investigación sobre la nomofobia y su incidencia en las relaciones socio afectivas de los jóvenes de entre 17 a 21 años del FIDS.

TEMA:"EL INADECUADO USO QUE LE DAN LOS JÓVENES A LOS CANALES DE COMUNICACIÓN AFECTA A LAS RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE PROFESIONALES Y ALUMNOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO VICENTE LEÓN EN EL PRIMER SEMESTRE DEL 2010"

AUTOR: Barbosa Bautista, Daysi

AÑO: 2010

CONCLUSIONES:

- El uso de la tecnología debe ser mejor invertido en otras actividades

- Los estudiantes deben mantener comunicación directa con su familia y evitar la tecnología
- Lo que se ha propuesto es motivar a los jóvenes, padres y profesores para que aprovechen lo máximo la comunicación directa con el uso adecuado de la tecnología celular.
- Concientizar sobre los posibles efectos que trae el abuso de la tecnología celular.
- Sensibilizar a la familia de la prioridad que se da al celular, dejando de lado a las relaciones sociales.

## **2.2 Fundamentación**

### **2.2.1 Fundamentación filosófica**

La presente investigación se la ha ubicado dentro del paradigma crítico propositivo ya que el tema a investigar puede ser versátil de acuerdo a la realidad social, comportamental y de generación. Cuando se hace una investigación de problemas sociales se debe ir a este paradigma porque el ser humano está en constante cambio, de igual forma sucede con los jóvenes del FIDS ya que viven distintas realidades y reacciones a los problemas.

### **2.2.2 Fundamentación epistemológica**

La investigación también tendrá su punto de equilibrio en la parte epistemológica, se tomara como base las creencias y las verdades de los jóvenes y sus relaciones sociales para llegar a un consenso de las afectaciones del uso excesivo del celular para poder tener un conocimiento holístico de tema que se está investigando. Además se considera como una forma para crear y conocer la investigación, conjugando la investigación y criterios previos, para después poder investigar más y crear nuestro propio conocimiento.



### **2.2.3 Fundamentación ontológica**

Se investigara al ser humano como un animal racional y poder entender sus cambios generacionales y emocionales, además de sus adicciones tecnológicas al teléfono celular y que reacciones posteriores pueden haber por estos cambio de vida constantes.

Se investigara al ser humano y su entorno de forma científica como un ente de cambio continuo, buscando siempre mejorar y evolucionar pero siempre buscando que la tecnología no sea el eje principal del ser humano

### **2.2.4 Fundamentación axiológico**

En la parte de los valores tanto para la investigadora como para las personas que son objeto de investigación lo que se procurará es que los valores se presenten con la importancia necesaria así como que arraigan en la presente investigación. El objetivo principal es conocer cómo afecta la tecnología móvil en la vida de los jóvenes y por lo tanto en su familia, se puede hablar del valor de la familia como base de la sociedad, además de la comunicación, el respeto a las demás personas y el espacio que las mismas nos brindan para desarrollarnos y del que muchas veces no aprovechamos.

### **2.2.5 Fundamentación sociológico**

Las personas en su totalidad tratamos en desenvolvemos en una sociedad de tolerancia y aceptación pero no nos damos cuenta de la identidad que estamos perdiendo con eso.

Es necesario que las personas tomen conciencia de que el ser humano debe tener aceptación propia para después que los demás lo acepten sin caer el materialismo

tecnológico, específicamente el celular que es el que ocasiona amistades efímeras y separar a familias funcionales.

Demostrar a los jóvenes que están dejando su vida real por una tecnología celular que puede llegar a parámetros grandes como la nomofobia, claro si es que no es que ya la tienen.

### **2.2.6 Fundamentación psicológica**

Es necesario y básico que también la investigación se haga enfocadas en el área psicológica, entender al ser humano y su psiquis, reconoces lo que sucede en toda su sistema nervioso y que tipos de cambios comienza a tener el ser humano cuando para el uso del celular de ser una circunstancia a ser una adicción. Se hará un enfoque holístico pero fundamentándose en el área psicológica.

### **2.2.7 Fundamentación legal**

**Medios de comunicación social.**- Para efectos de esta ley se considera medios de Comunicación Social a las empresas y organizaciones públicas, privadas o comunitarias que prestan el servicio público de comunicación masiva usando como herramienta cualquier plataforma tecnológica.

**Plataforma tecnológica.**- Para efectos de esta ley la plataforma tecnológica está constituida por el sistema informático y la infraestructura tecnológica que usan los medios de comunicación para generar y difundir su señal de audio, de vídeo etc.

**Acceso a las nuevas tecnologías:** dado que la constitución garantiza el acceso universal a las tecnologías de información y comunicación en el artículo 16.2 (telefonía móvil, internet, banda ancha etc.) la ley orgánica de comunicaciones y de telecomunicaciones deberá aclarar como va a universalizar todo esto, llegando así a un equilibrio social en cuanto a su preparación de tipo tecnológico.

## RED DE INCLUSIONES

### 2.3 Categorías fundamentales o fundamento teórico

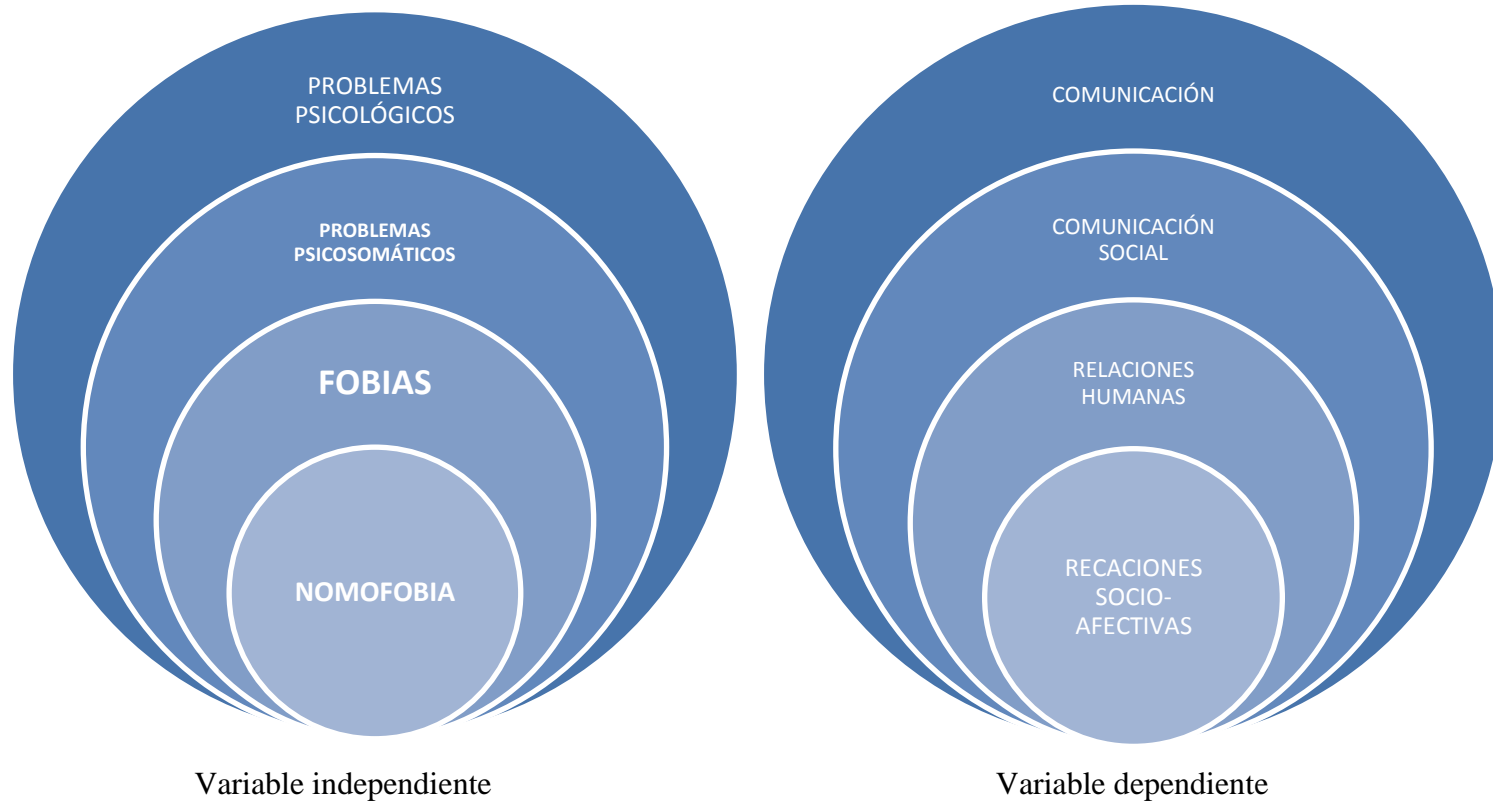


Gráfico 2: categorías fundamentales

## 2.4.Fundamentación Científica

### NOMOFOBIA

<http://es.wikipedia.org/wiki/Nomofobia>

“La **nomofobia** es el miedo irracional a salir de casa sin el teléfono celular. El término, que es una abreviatura de la expresión inglesa "no-mobile-phone phobia" y fue acuñado durante un estudio realizado por la Oficina de Correos del Reino Unido encargado al instituto demoscópico YouGov para estimar la ansiedad que sufren los usuarios de teléfonos móviles.

El estudio se llevó a cabo en Reino Unido en 2011 y contó con una muestra de 2 163 personas, revelando que casi el 53% de los usuarios de teléfonos móviles en el Reino Unido tienden a sentir ansiedad cuando "pierden su teléfono móvil, se les agota la batería o el crédito, o no tienen cobertura de la red." De acuerdo con el estudio, alrededor del 58% de los hombres y el 48% de las mujeres sufre de la fobia, y un 9% adicional se siente estresado cuando sus móviles están apagados. La investigación también ha demostrado que los niveles de estrés de una persona con nomofobia son equiparables con los nervios que se tienen el día antes de la boda o de la visita al dentista. Respecto de las razones para que la ansiedad se manifestase, el 55% afirmó que era por el hecho de estar "aislado" de las posibles llamadas o mensajes de familiares y amigos, mientras que un escaso 10% afirmó que la causa era su trabajo, ya que le exigía estar conectado permanentemente.”

<http://kandidman.wordpress.com>

“No es muy difícil distinguir a un nomofóbico: en reuniones sociales y hasta en el baño habla por celular o manipula el teléfono para leer mensajes.

Al menos cada dos minutos mira la pantalla, aunque no espere ninguna llamada. Puede olvidar todo menos su celular. Los lugares que no permiten el uso del

móvil, como cines, bancos, aviones, ciertos restaurantes, iglesias, entre otros, le generan estrés. Según informa Publímetro, especialistas españoles han detectado la “Nomofobia”, una enfermedad del Siglo XXI y que padece el 53% de usuarios de teléfonos celulares.

Proviene del concepto en inglés ‘no mobile’; es decir, sin móvil o celular.

La Nomofobia es considerada una patología tecnológica y consiste en el miedo irracional a salir a la calle sin celular, olvidarlo, perderlo, que se descargue la batería o estar en una zona sin cobertura.

Una encuesta española señala que los hombres son los más afectados: 58% frente a un 48% de las mujeres.

Quienes poseen un Smartphone (teléfono inteligente) son más propensos a padecer la Nomofobia.”

<http://sophimania.pe>

“La directora del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Granada, Francisca López Torrecillas, asegura que el 8% de los universitarios españoles sufre nomofobia (abreviatura de la expresión inglesa “no-mobile-phone phobia”), un trastorno que provoca un miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil.

Sin embargo, según la especialista, la nomofobia no se trataría de una enfermedad, sino que sería un síntoma más de la adicción al teléfono móvil.

En ese sentido existe un patrón que encaja en este tipo de trastorno: jóvenes con baja autoestima que muestran déficit en habilidades sociales y en resolución de conflictos así como jóvenes que muestran aburrimiento a la hora de realizar otras actividades de ocio.

Las personas que presentan nomofobia “necesitan estar físicamente junto a su teléfono móvil, y declaran, incluso, que no pueden salir de casa sin el teléfono móvil y que, si lo pierden o se les rompe, se sienten frustrados, enojados y aislados”.

El antropólogo peruano, César Ramos, al ser consultado por Sophimania sobre este tipo de adicciones psicológicas a objetos, mostró su escepticismo. Si bien Ramos no ha tenido acceso directo a la investigación de Francisca López, mencionó que existen otros psicólogos para los que ese tipo de relaciones entre personas y objetos no puede calificarse necesariamente de “adicción”

La Psicóloga Verónica Del Valle L./REFLEJOS PSICOLÓGICOS  
El primer estudio sobre nomofobia fue realizado en Reino Unido en el año 2007, reveló que el 53% de la población inglesa sufría de esta condición: ansiedad y desesperación al no traer su celular.

Actualmente SecurEnvoy, realizó una nueva encuesta y se mostró que 7 de cada 10 personas tienen síntomas de este padecimiento. Según la definición oficial de nomofobia, es el miedo irracional a salir de casa sin un teléfono móvil. Proviene de la abreviatura “no mobilephone”.

Este padecimiento va en aumento principalmente desde que se inventaron los smartphones, ya que además de usar el teléfono para llamadas, lo usamos para ver mensajes, ver la hora, revisar el correo, y la ansiedad se desata al estar separado o desconectado del mundo.

SecurEnvoy citó en su comunicado en su estudio más reciente que los usuarios de telefonía móvil suelen revisar en promedio 34 veces al día su celular. Los más propensos son el sector joven de entre 18 y 24 años, después los adultos jóvenes de 25 a 38 años. La principal razón que alegan es estar en permanente contacto con los amigos, la familia y los acontecimientos mundiales. Más del 50% de los encuestados confiesan que nunca apagan el móvil.

Un 48% de las mujeres experimentan ansiedad cuando les queda poca batería, cobertura o crédito, mientras que este sentimiento se da en el 58% de los hombres

encuestados. Actualmente en Estados Unidos se está considerando desactivar las redes sociales en automóviles.

En México no existe ningún estudio sobre nuestra población, pero es fácil deducir que sufrimos del mismo padecimiento.

El celular facilita la conexión en cualquier momento y casi en cualquier lugar, esto genera apego y dependencia, cuando una persona depende de manera irracional a cualquier cosa (droga, comida, sexo, teléfono, etc.) nos volvemos adictos y hacemos lo que sea por satisfacer nuestra necesidad, es tanta la adicción de algunas personas de revisar su móvil que llegan al punto de arriesgar su vida y la de los demás usando el teléfono cuando van manejando.

Como profesional de la salud, yo les recomendaría establecer límites y silenciar o apagar tu móvil en momentos importantes, por ejemplo: cuando manejas, durante la comida, durante la noche. Es necesario ponerle un límite a la tecnología ya que la mayoría de nosotros estamos vulnerables a engancharnos de manera enfermiza.

<http://periodismociudadano365.wordpress.com>

“Junto a la tecnología y el mundo moderno, llegaron también nuevas enfermedades. Una de ellas es la Nomofobia, descrita como el miedo irracional a no llevar consigo el celular

Según un estudio realizado por especialistas españoles, el 53% de usuarios de teléfonos celulares sufren de inestabilidad, agresividad y dificultad en su concentración cuando olvidan el celular en casa, se les acaba la batería o se encuentran en una zona con poca señal.

El estudio señala que el 58% de los hombres sufre de esta curiosa enfermedad tecnológica, mientras que en las mujeres este padecimiento se presenta en un 48%.

El nombre de la enfermedad proviene del inglés 'no-mobile', es decir 'sin teléfono celular'

<http://ec.globedia.com>

“Uno de los trastornos de ansiedad que trajo aparejado el desarrollo de las nuevas tecnologías es la " nomofobia" o temor extremo a salir sin el celular a la calle , una afección que según un informe argentino, sufre un 53% de los usuarios de teléfonos móviles.

Lo que es un hecho es que cientos de millones de personas no pueden vivir sin estar conectados. Un estudio realizado en 2011, por encargo de la Oficina de Correo del Reino Unido, mostró que la dependencia de muchas personas hacia los dispositivos móviles ha dado lugar a un nuevo desorden psicológico llamado "fobia a no traer el teléfono móvil" (no-mobile-phonophobia) o también bautizado como la nomofobia .

Según el estudio británico, la nomofobia es la ansiedad que sienten las personas que "pierden su teléfono móvil, se les agota la batería, el crédito o no cuentan con cobertura de la red". Los autores del análisis aseguran que el nivel de ansiedad generado, en aquellos que padecen nomofobia, es similar al que se siente ante la víspera de una boda o de la visita al dentista.

Otra investigación del Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad (CEETA), con sede en Buenos Aires y Madrid reveló que e stos síntomas se hacen visibles cuando las personas " pierden su teléfono móvil, se les agota la batería, el crédito, o no tienen cobertura de la red ".



De acuerdo con los datos del informe, este trastorno "creció 13% en los últimos cuatro años, debido a que cada vez son más los consumidores que se ven atados a sus teléfonos inteligentes y a que la tecnología es cada vez más accesible y económica".

Los trastornos de ansiedad, en este caso, pueden estar acompañados por síntomas tales como malestar general, hipervigilancia, inquietud o temor a estar desconectado o aislado.

Las personas que sufren nomofobia adoptan comportamientos de reaseguro y "sienten que el teléfono o las conversaciones mantenidas les dan tranquilidad, rechequean mensajes y mails y visitan las páginas de redes sociales o las noticias en forma permanente".

El informe del CEETA añade que una respuesta típica de la personas que tienen este problema "es que el teléfono es su vida, que lo es todo, que les brinda la sensación de sentirse acompañados".

¿Hiperconectados? El caso más común es que "llegan a situaciones tales como no poder dejar el celular incluso en los momentos de reunión familiar como puede ser compartir una cena o reunión".

En este aspecto, son las mujeres y los adolescentes los que suelen ser más propensos a este nuevo trastorno. El informe señala la importancia significativa que tienen los adultos en la vida de los niños para evitar ejercer "una influencia a través de su comportamiento".

Los especialistas del CEETA recomendaron " a los padres evitar que los hijos tengan conexión a la red desde su habitación y establecer horarios para un uso correcto de las tecnologías ".

" Hay que separar momentos: la noche es para dormir y, por lo tanto, el teléfono móvil debe de estar apagado; del mismo modo que la cena es para comer y no para estar con el celular ".

" La clave es aprender a controlarse, desprenderse del móvil de forma gradual, afrontar de forma aislada las sensaciones y pensamientos negativos derivados de este padecimiento como pueden ser las crisis de pánico" , alerta el informe.

El término "nomofobia" proviene de la abreviatura de las sílabas no-mobile-phone (teléfono) y surgió en el Reino Unido, primer país que detectó los avances de este trastorno.

Esta nueva forma de ansiedad también fue estudiada en España por un grupo de psicólogos agrupados en la organización USP Hospitales, para quienes los más propensos a sufrir de nomofobia "son los que tienen teléfonos inteligentes, ya que son los aparatos que más prestaciones permiten realizar, por lo que la dependencia se acrecienta".

El psicólogo Ildfonso Muñoz aseguró que " los jóvenes son el colectivo más vulnerable, ya que su actual patrón de sociabilidad y relación con los iguales ha cambiado desde hace una década atrás "

" Mensajes de móviles y chat predominan en su forma de interactuar y, por lo tanto, sin computadora ni móvil su apagón comunicativo es casi total ", precisó."

<http://www.revistavanguardia.com>

“Un estudio realizado por psicólogos del grupo USP Hospitales, de España, determinó que una persona que sufre este trastorno siente ansiedad, inestabilidad, se torna agresiva, le es difícil concentrarse cuando olvida su celular, cuando cuenta con poca batería o al encontrarse en un lugar con poca señal. Además, la angustia se

incrementa cuando el aparato se extravía 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. Hugo Carrión, director del Centro de Investigación para la Sociedad de la Información (Imaginar), no conoce de cifras que revelen la existencia de nomofobia en el país, pero comenta que la popularización de la potencia digital de los teléfonos inteligentes y los dispositivos móviles como computadores de bolsillo, las tablets... permiten la portabilidad de la oficina independientemente del lugar en el cual la persona se encuentre. “La movilidad, dice, es una de las razones fundamentales para la creación de una dependencia a esta posibilidad de hiper comunicación”. Según el estudio español, realizado con 2163 personas, este miedo afecta mayoritariamente al público masculino. De las mujeres encuestadas un 48% experimenta ansiedad cuando le queda poca batería o cobertura, mientras que esta sensación se da en el 58% de los hombres. Sin embargo, el 53% del total de usuarios analizados sufre esta patología. Frente a esto, Carrión considera que en la actualidad la penetración de smartphones, en Ecuador, aún es relativamente baja, por eso no es un problema generalizado, pero sí al cual hay que estar atentos. Hay que someterse a lo que él denomina, dieta digital. Menos dosis de tecnología, dosificar la cantidad de información que consumimos y desconectarnos un poco, es la solución.”

#### CAUSAS DE LA NOMOFOBIA:

<http://mexico.cnn.com>

Según una encuesta e información previa de CNN: Recientemente publicamos que casi dos tercios (66%) de los ingleses tienen nomofobia, o fobia a la carencia de teléfono móvil según una reciente encuesta en línea a más de 1,000 personas realizada por SecurEnvoy.

“Algunas personas tienen ataques de pánico cuando no están con sus teléfonos”, dijo Michael Carr-Gregg, psicólogo de adolescentes que trabaja en Melbourne.

“Otros se ponen muy ansiosos y realizan todo tipo de esfuerzos para localizar el teléfono móvil. Tengo clientes que faltan a la escuela o a sus empleos de medio tiempo para buscar sus teléfonos cuando no pueden encontrarlos por la mañana”.

Según la encuesta, entre más joven seas, más propenso eres a la nomofobia. Los más jóvenes (18 a 24 años) encabezan la lista de personas con nomofobia con un 77%, que es 11% más que el siguiente grupo: las personas de entre 25 y 34 años.

“Ésta es la generación más tribal de jóvenes”, dijo Carr-Gregg. “Los adolescentes quieren estar con sus amigos las 24 horas del día”.

Las mujeres son más propensas a sentirse alteradas por la separación de su teléfono celular, ya que 70% de las encuestadas reportaron la fobia en comparación con el 61% de los hombres. Andy Kemshall, cofundador y director de Tecnología de SecurEnvoy, cree que puede deberse a que los hombres son más propensos a tener dos teléfonos, y son menos propensos a perder ambos; 47% de los hombres lleva dos teléfonos, en comparación con sólo 33% de las mujeres.

Entre los principales factores de nomofobia están el aburrimiento, la soledad y la inseguridad, dijo Carr-Gregg, y algunos jóvenes que presentan este mal no pueden soportar la soledad. “Muchos de mis pacientes se van a la cama con sus teléfonos móviles, al igual que solíamos llevar nuestro osito de peluche en los viejos tiempos”, detalló.

“Esto reduce la cantidad de tiempo para reflexionar”, dijo. “Algunos niños no pueden entretenerse por sí mismos”.

Mientras tanto, investigadores de India también han evaluado la dependencia al teléfono móvil entre los estudiantes de la Facultad de Medicina de M.G.M. y en el hospital asociado de India central.

Después de China, India es el segundo mayor mercado de telefonía móvil en el mundo. La Autoridad Reguladora de Telecomunicaciones de India (TRAI) informó que había 884.37 millones de conexiones móviles en el país en noviembre, mientras que China tenía 963.68 millones.

El estudio transversal, publicado en *IndianJournal of CommunityMedicine* hace tres años, reclutó a 200 estudiantes y académicos de Medicina. Aproximadamente uno de cada cinco estudiantes presentaban nomofobia, según los resultados. El estudio afirmó que el teléfono móvil se ha convertido en “una necesidad debido a los beneficios innumerables que un móvil proporciona, como agenda personal, correo electrónico, calculadora, reproductor de videojuegos, cámara y reproductor de música”.

“Hay un aumento en la población nomofóbica en India porque el número de usuarios de teléfonos móviles ha aumentado”, dijo el médico Sanjay Dixit, uno de los investigadores y director de la revista *IndianJournal of Community Medicine*. “Actualmente estamos haciendo otra investigación sobre la dependencia hacia el teléfono móvil, no está publicada todavía, pero el análisis muestra que aproximadamente el 45% de la población india, no sólo estudiantes de medicina, es nomofóbica”.

<http://www.larazon.es>

El mejor teléfono móvil, ya sea con internet o sin él, un smartphone o un "zapatófono" de toda la vida, es aquel que usamos sólo cuando de verdad nos es útil. Y aquel del que podemos prescindir sin que nos ocasione ningún tipo de alteración. ¿Cuántos están en condiciones, hoy en día, de poder decirlo?

Que levante la mano quién es capaz de dejarse el móvil en casa y no tener un deseo irrefrenable de volver a por él. Quién se ha quedado sin batería una tarde y no ha tenido la sensación de estar ilocalizable. Quién ha salido sin teléfono y no ha

albergado la sospecha de que precisamente esas horas recibirá una llamada importante que no podrá atender. Y sobre todo: quién ha salido del cine o del teatro en alguna ocasión y ha aguantado hasta la puerta de la calle sin revisar sus llamadas o mensajes.

Quien no pueda responder satisfactoriamente a estas preguntas, que se quede con este nombre: nomofobia. Es el término, abreviatura de la expresión inglesa 'no-mobile-phonophobia', que los expertos han puesto al miedo a estar sin el teléfono móvil, y que –dicen- es la enfermedad del siglo XXI. ¿Cuántos usuarios de este dispositivo la padecen?

El último de los estudios sobre adicción al teléfono móvil arroja, desde luego, conclusiones preocupantes: el 66% de la población británica padece nomofobia, según una encuesta que acaba de hacer pública la firma OnePoll basándose en mil entrevistas. La dependencia ha llegado a tal punto que el 41% de los usuarios del Reino Unido tiene dos teléfonos o más para estar permanentemente conectado.

Hace cuatro años, una encuesta similar cifró en el 53% el porcentaje de personas adictas al móvil, trece puntos por debajo, lo que da una idea del ritmo de crecimiento de este trastorno, tanto como la frecuencia con la que se hace uso del teléfono. Por término medio, cada usuario consulta su móvil 34 veces al día. Teniendo en cuenta que muchos de ellos siguen haciéndolo solo ocasionalmente, es fácil hacerse una idea de la dependencia del teléfono móvil que tienen algunos.

Y claro, ante un bien tan preciado, y como ocurre con cualquier tesoro que se convierte en obsesión, el miedo a perderlo puede llegar a ser aterrador. Según el estudio, el 70% de las mujeres reconoce tener pánico a perder su teléfono móvil, frente al 61% de los hombres sienten fobia por el teléfono celular.

Sin embargo, lo más interesante son las consecuencias que, a su juicio, acarrearán este miedo irracional a no llevar el teléfono móvil encima, y que se resumen en que los jóvenes se aburren cada vez más con las actividades habituales de ocio. Según López Torrecilla, los adictos al móvil suelen presentar algunas características de personalidad comunes, como una baja autoestima, problemas con la aceptación del propio cuerpo y déficit en habilidades sociales y en resolución de conflictos.

Además, la nomofobia se manifiesta en síntomas como ansiedad, malestar general, enfado o inquietud, negación, ocultación y/o minimización del problema, sentimiento de culpa y disminución de la autoestima.

#### FACTORES:

<http://www.elliberal.com.ar>

Publicado el 17/03/2013 - Aunque no hay datos concretos porque se trata de una fobia por la que no se suele consultar ya que por lo general los afectados no se dan cuenta de que la padecen, en Santiago del Estero cada día hay más personas que sufren los efectos de la nomofobia, es decir, la fobia o el miedo a estar sin el teléfono móvil.

Los especialistas la definen como un “miedo irracional” a estar desconectado del teléfono celular, sin poder hablar, chequear mensajes o simplemente on line en internet. El extraño nombre que recibió mundialmente esta afección, nomofobia, se forma por las abreviaturas de la expresión inglesa “no mobilephonephobia”.

Especialistas en trastorno de la ansiedad advierten que la nueva patología producto de la modernidad podría estar afectando hasta al 40% de la población, especialmente a las personas jóvenes y los adolescentes, que son quienes más utilizan el teléfono celular para estar permanentemente en contacto con otras personas o para distraerse

mientras están conectados a internet.

Si bien aún existen datos epidemiológicos ciertos y precisos, el estudio “Our Mobile Planet” de Google evaluó el impacto del uso de los smartpohones (teléfonos inteligentes) en tres mil usuarios del país y observó que un 71% de las personas estudiadas en el país no saldría de su hogar sin su celular.

Dejando de lado las estadísticas, los expertos advierten concretamente que esta moderna fobia está en aumento al igual que la cantidad de personas que manejan un Smartphone. Tanto que en los consultorios, los psicólogos ya reciben un 13% más de consultas en los últimos años.

La nomofobia podría expresar un trastorno generalizado de ansiedad, no una fobia en sí misma, consideran algunos expertos, entendida ésta como una reacción desmedida extrema ante una situación puntual como el pánico a no tener celular. Más bien se inclinan a pensar que la forma en la que se está actualmente conectado a través de los teléfonos inteligentes favorece la manifestación de trastorno de ansiedad.

Para hacer frente a esta patología de la modernidad existen tratamientos psicológicos de distinto tipo, aunque las más utilizadas por los profesionales son las terapias cognitivo-conductuales, lo que depende del grado de afección del paciente.

Los terapeutas también aconsejan a los pacientes que modifiquen distintos aspectos de su vida y realicen especialmente el ejercicio físico que ayudará a despejar la mente. Pero ante situaciones más complejas se puede recurrir a un psiquiatra quien podría aconsejar alguna medicación como ansiolíticos o antidepresivos.

<http://www.vivirsalud.com>

Nomofobia es una palabra que pocas veces hemos oído nombrar y sin embargo la gran mayoría de nosotros conoce sus efectos o, al menos, es capaz de contar una experiencia vinculada a ella. Se trata de un nuevo trastorno de ansiedad, vinculado al miedo de no tener nuestro celular disponible.



Ya sea porque no lo tenemos a la vista, nos estamos quedando sin batería, se nos acaba el saldo o el lugar donde nos encontramos nos impide tener una buena señal, la falta del servicio de telefonía móvil genera un trastorno que repercute en un malestar corporal. Según estudios de SecurEnvoy, en el Reino Unido más de un 60% de la población con móvil o celular sufre de este trastorno. En el resto del mundo occidental se registran porcentajes similares o que al menos pasan del 50%.

Entre las patologías que derivan de la nomofobia se encuentran la falta de concentración e inestabilidad emocional, que conducen a conductas agresivas y una sensación de incomunicación con el entorno. Quien sufre este trastorno no puede estar en paz consigo mismo, se suele reprochar no haber tomado las precauciones necesarias y difícilmente pueda continuar su tarea habitual hasta no entrar en contacto con su teléfono.

Según los especialistas, existen algunas recomendaciones para superar este trastorno. Se debe intentar pasar más tiempo sin el celular en los ratos libres, memorizar los teléfonos más importantes para no depender de su agenda en casos de emergencia, evitar los pensamientos negativos acerca de lo que nos puede suceder por estar incomunicados, entre otras acciones vinculadas a la psicología emocional utilizada para superar casos de pánico. Asimismo, se debe tener en cuenta cómo los celulares afectan el sueño para tomar los recaudos necesarios.

### **Un trastorno que aumenta**

Existen dos casos puntuales que registran la mayor cantidad de nomofóbicos. En primer lugar, están aquellos que utilizan el teléfono para todo lo relacionado con su trabajo, su agenda social y el contacto con sus seres queridos. En general son jóvenes que en caso de perder su celular no disponen de un back up de contactos ni tienen en

su cabeza los días y horarios de las actividades que agendaron en sus aparatos, porque confían plenamente en él.

El otro caso es el de los adultos que utilizan el móvil como medio de comunicación con sus hijos y no pueden estar en paz sin el teléfono cerca, porque ven en él el único medio de comunicación que los mantendrá al tanto de cómo y dónde se encuentra el pequeño.

Por estos dos motivos, la nomofobia es un trastorno que va en incremento: cada vez son más los servicios que ofrecen los celulares, y cada vez comienzan a utilizarse desde más chicos, generando mayores trastornos de ansiedad por la tecnoddependencia o tecnoadicción que se genera entre el individuo y su teléfono.

<http://actualidad.eutimia.com>

- Crece el miedo irracional a salir de casa sin el teléfono: nomofobia
- Consultamos el móvil una media de 34 veces al día
- Los teléfonos inteligentes han disparado el problema, sobre todo en jóvenes

¿Es usted de los que regresa a medio camino si se le olvida el móvil en casa? ¿De los que no lo apaga ni para entrar al cine y lo consulta si nota la vibración durante la película? ¿Se lo lleva consigo al baño? Si ha respondido afirmativamente a todas estas preguntas es más que probable que sufra nomofobia, un miedo irracional a vivir con el teléfono apagado.

Algunas encuestas cifran entre el 53% y el 66% el porcentaje de españoles aquejados de este nuevo miedo irracional que, según datos del Centro de Estudio Especializados en Trastornos de Ansiedad, ha aumentado un 13% en los últimos años debido a la expansión de los teléfonos inteligentes.

"La dependencia del móvil es un fenómeno social", admite el psicólogo Javier Garcés, experto en Psicología del Consumo y sus adicciones. "Hemos creado una sociedad en la que se necesita el móvil para todo, los padres les dicen a sus hijos que llamen cuando lleguen a un sitio, tenemos que estar localizados en todo momento, en la calle ya no hay cabinas...".

Por eso, admite, es difícil distinguir esta dependencia social de una adicción real. "En los casos patológicos, en los que esa dependencia genera ataques de ansiedad, pánico, irritabilidad... la diferencia está clara. Pero en los 'pequeños' ataques de ansiedad la diferencia no lo es tanto", reconoce. "La nomofobia no está catalogada como trastorno psicológico como tal, ni siquiera lo está todavía la adicción al móvil", aclara por su parte José Antonio Molina, psicólogo responsable de [psicohealth.com](http://psicohealth.com); "eso no quiere decir que el cuadro no exista, y que dentro de unos años lo estemos tratando en las consultas".

A su juicio, la nomofobia sería un síntoma más a valorar dentro de un cuadro adictivo, en el que cita algunos signos de alerta más. "Como pasar cada vez más tiempo conectados, perder el control, que el hábito empiece a generar consecuencias negativas, repercusiones económicas, cuadros depresivos y, finalmente, síndrome de abstinencia". Es decir, nomofobia o nerviosismo al estar separados del aparato.

### **Sin batería, sin saldo...**

La llamada nomofobia (un término derivado del inglés, no-mobile-phonophobia) es una parte más de esas nuevas adicciones tecnológicas, admiten los especialistas, en las que los límites cada vez están más difuminados. Antes, aclara Garcés, se distinguía el 'enganche' al móvil, a internet, a los videojuegos... Pero la llegada de los teléfonos inteligentes, que permiten tener todo junto en el bolsillo, está difuminando estos límites.

De hecho, aplicaciones de mensajes instantáneos, como WhatsApp, está detrás del aumento de la nomofobia, especialmente entre los jóvenes, el grupo de edad más afectado por este problema. "Precisamente estamos viendo que el problema de adicción al móvil se da en personas que no esperan necesariamente una llamada importante (por motivos de trabajo, por ejemplo); sino en sujetos que desarrollan una relación no utilitaria con el teléfono".

Esa preocupación por estar desconectado se traduce en un mirar constantemente el aparato (una media de 34 veces al día, según datos de la empresa SecurEnvoy), en no apagarlo nunca, no poder dejárselo olvidado en casa, en tener que contestar inmediatamente cualquier llamada o mensaje entrante, revisar a cada minuto el nivel de batería... Esta misma compañía descubrió el 75% se acompañaba del celular en sus visitas al servicio.

En el Reino Unido, una encuesta realizada por YouGov elevaba el porcentaje de nomofóbicos al 85% (e incluso al 98% en el caso de las mujeres). Según este análisis, el 83% respondió que el principal motivo de ansiedad cuando tenía el móvil apagado era por no poder tener contacto con familia y amigos.

Según diversos análisis, el mayor riesgo está en la población de 18 a 25 años (en este grupo, sólo el 2% usa el teléfono exclusivamente para hablar), aunque los psicólogos parecen coincidir en que existen ciertas personalidades adictivas, con mayor tendencia a sufrir este tipo de problemas. "Personas con déficit de habilidades sociales, que se sienten más cómodos interactuando con los demás a través de la tecnología, con cuadros depresivos...", apunta Molina. En los casos más graves, la nomofobia y otras adicciones tecnológicas pueden llegar a interferir con la calidad del sueño.

<http://www.juventudrebelde.cu>

Caminando por la calle, en un ómnibus, incluso mientras se come y hasta dentro de un aula, muchos son los que consultan su teléfono celular sintiendo que este ha «vibrado», indicándole que lo llaman o ha recibido un mensaje.

No se trata ya solo de los molestos tonos de celular que te sorprenden en los sitios más insospechados, desde un entierro hasta en medio de una obra de teatro. Algunos, que prefieren no apagarlo, escogen tenerlo en modo vibrador, pero esto puede generarles otra preocupación, el de no «sentirlo» y por ende lo están consultando constantemente.

Una encuesta realizada recientemente en Estados Unidos determinó que el 68 por ciento de los entrevistados ha sentido estas «vibraciones fantasmas», de los cuales 87 por ciento las experimentó una vez por semana y 13 por ciento las sienten a diario.

Existen varias teorías para explicarlas, como la del profesor Alex Blaszczynski, de la Escuela de Psicología de la Universidad de Sydney, Australia, quien sugiere que la vibración puede venir de algún fenómeno eléctrico, en el que incluso pudiera intervenir la electricidad estática inherente al cuerpo humano.

No obstante, otros expertos aseguran que se trata de algo más simple pero a la vez delicado: la ansiedad de las personas por estar consultando su celular, por temor a estar «desconectados».

### **Vibraciones fantasmas**

La nomofobia es un término que surge del inglés *no mobilephobia* (fobia a estar sin móvil), y está considerada por muchos expertos como el miedo irracional que sienten algunas personas cuando no pueden interaccionar con su celular.

Esta situación, que para algunos psicólogos podría ser la clave de las famosas «vibraciones fantasmas», fue estudiada con profundidad recién en el año 2011, después que la Oficina de Correos del Reino Unido encargara al instituto demoscópico YouGov una investigación para estimar la ansiedad que sufren los usuarios de teléfonos móviles.

El estudio se llevó a cabo en Reino Unido y contó con una muestra de 2 163 personas, revelando que casi el 53 por ciento de los usuarios de teléfonos móviles tienden a sentir ansiedad cuando pierden su celular, se les agota la batería o el crédito, o no tienen cobertura de la red.

Los investigadores encontraron que el 58 por ciento de los hombres y el 48 por ciento de las mujeres sufre de la fobia, y un nueve por ciento adicional se siente estresado cuando sus móviles están apagados.

La pesquisa también demostró que los niveles de estrés de una persona con nomofobia se manifiestan en su inestabilidad, agresividad y dificultades de concentración, los cuales son síntomas típicos de los trastornos de ansiedad, por lo cual muchos psicólogos han acuñado este padecimiento dentro de la lista de trastornos psicológicos que pueden llegar a convertirse en casos psiquiátricos.

La indagación en Reino Unido, curiosamente, encontró que entre las razones para que la ansiedad se manifieste, el 55 por ciento afirmó que era por el hecho de estar «aislado» de las posibles llamadas o mensajes de familiares y amigos, mientras que un escaso diez por ciento se lo achacó a su trabajo, ya que le exigía estar comunicado permanentemente.

Las encuestas sobre el tema no solo se han realizado en la nación británica, sino que especialistas de diversos países como Estados Unidos, Japón, China, Corea del Sur o España, entre otros, también se han preocupado por un fenómeno en auge, especialmente desde el desarrollo de la conectividad desde el móvil a Internet y de su capacidad de recibir mensajes ya sea vía Whatsapp, Twitter, Facebook o correo electrónico.

Lo que más llama la atención de los especialistas es el efecto contrario que provoca el estar conectado, pues lejos de sentirse más seguros, según el psicólogo Richard Balding, de la Universidad de Worcester, en Inglaterra, la gente se está volviendo

obsesiva en la comprobación de sus cuentas, lo que en consecuencia conduce a que esté cada vez más estresada en vez de aliviada por tener su teléfono celular al lado.

### **Sin cobertura para dormir**

Aunque el Reino Unido fue pionero en las indagaciones sobre el fenómeno de la nomofobia, expertos españoles del Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad (CEETA) encontraron que en ese país casi el 53 por ciento de los usuarios de teléfonos móviles tienden a sentir ansiedad cuando están sin ese equipo.

La doctora Marina Dolgopol, directora de la institución, explicó recientemente a la prensa que este fenómeno de sentirse «desconectado» suele estar acompañado de síntomas tales como malestar general, hipervigilancia e inquietud, y se manifiesta visiblemente por actitudes repetitivas como comprobación constante de la recepción de mensajes y visitas a las aplicaciones de redes sociales.

En algunos casos, incluso, se han detectado personas con crisis de pánico y hasta agorafobia por salir de casa, ya que esto podría significar su pérdida de «cobertura».

En España, por ejemplo, los expertos de CEETA encontraron que como promedio una persona consulta su móvil unas 34 veces al día, mientras que las mujeres y los adolescentes suelen ser más propensos a padecer nomofobia, así como los jóvenes de entre 18 y 24 años, y especialmente casi el diez por ciento de los universitarios.

En el país ibérico se ha detectado el fenómeno en algunos niños, en muchos casos por imitación de sus padres, quienes llevan su comportamiento a situaciones tales como no poder dejar su móvil incluso en los momentos de reunión familiar, como puede ser compartir la comida.

La Directora de CEETA asegura que una de las claves para superar este padecimiento es aprender a controlarse, lograr desprenderse del celular de forma gradual, así como aprender a separar momentos, entendiendo que la noche es para dormir y, por lo

tanto, el móvil debe de estar apagado, del mismo modo que la cena es para comer y no para estar llamando o recibiendo llamadas.

### **Porque sí y porque no**

Aunque nadie es capaz de negar el efecto revolucionado que han tenido los avances en las tecnologías de la comunicación en los últimos 20 años, recién ahora comienzan a estudiarse sus efectos negativos, sin que esto sea óbice para que se vayan a negar de plano.

Está demostrado que mientras más acceso hay a estas tecnologías, más se abarata su precio y masifica su uso, además de que repercuten beneficiosamente en múltiples sectores de la economía y mejoran la calidad de vida de las personas.

Cuba, que ya cuenta con más de un millón de celulares, los cuales superan el número de líneas fijas y debe seguir acercando cada vez más esta tecnología a la población, sin que por ello se dejen de estudiar sus efectos.

De hecho, si bien la nomofobia, que conozcamos, es un fenómeno que no ha sido estudiado en el país, tampoco se puede descartar que se investiguen otros comportamientos ya analizados por especialistas de naciones donde se ha masificado el uso de teléfonos celulares en años anteriores, quienes han detectado fenómenos como sensaciones de irritabilidad, sentimientos de inferioridad y hasta agresividad, especialmente en adolescentes y jóvenes que no tienen acceso a este servicio, contra otros que sí lo poseen.

En las nuevas tecnologías, como casi todo en la vida, los extremos también son malos. No se trata de obsesionarse por tenerlas o por no tenerlas, sino darles su justo espacio e importancia, y sobre todo entender que ningún SMS o correo electrónico podrá sustituir nunca una conversación entre dos personas, cara a cara, mirándose a los ojos.



## SINTOMAS:

<http://suite101.net>

Sufrir de ansiedad, agresividad, inestabilidad y dificultad para concentrarse, ya sea porque le queda poca batería o la cobertura es pésima o porque se olvidó el teléfono, son algunos de los síntomas característicos de la nomofobia, un nuevo mal que está en la mira de los científicos.

La palabra viene del inglés: nomo, abreviatura de no mobile (sin móvil o sin celular, en español). Es un trastorno caracterizado por la angustia y el miedo de no poder comunicarse por el teléfono.

La dependencia es considerada tan grave como la de las drogas o el alcohol porque causa un nivel de desesperación que convierte al aparato en un instrumento de primera necesidad, tanto como la comida o la ropa.

Para los nomofobicos tener el o los teléfonos a su alcance en todo momento, es tan importante como beber agua; de lo contrario se sienten nerviosos, con palpitaciones aceleradas y hasta inseguridad de que algo les ocurra.

### **Conductas de un nomofóbico**

Si sale de casa sin el celular, regresa -sin importar cuán lejos se encuentre- en búsqueda de su imprescindible compañero.

En las reuniones con los amigos, en la universidad, en el trabajo, en la casa y hasta en el baño está manipulando el teléfono.

Cada 2 minutos mira la pantalla, aunque no espere ninguna llamada igual lo hace. A veces, por manía.

Puede olvidar todo, las llaves de la casa o del auto, los apuntes, los zapatos, cualquier cosa, menos el celular.

Se siente incompleto, inseguro, frágil y muy temeroso cuando no tiene el celular al alcance.

El estrés los consume cuando están en un sitio donde no pueda usarlo (cine, bancos, aviones, entre otros). Al igual que un fumador adicto, colapsa y busca la manera de salir del sitio para revisar el teléfono.

<http://www.grupofinsi.com>

Los síntomas son: ansiedad, inestabilidad emocional, agresividad y dificultad para concentrarse. Estos síntomas se presentan cuando los usuarios olvidan el teléfono en sus casas, cuando les queda poca batería o cuando se encuentran en un área que tiene poca cobertura. Los más propensos a sufrir de nomofobia son usuarios de teléfonos inteligentes.

Los primeros estudios realizados revelan que esta patología es más común en los hombres (58%) que en las mujeres (48%).

### **Características de un nomofóbico**

Es fácil distinguir a un nomofóbico: en la universidad, en el trabajo, y hasta en el baño habla por el móvil o manipula el teléfono para leer mensajes. Al menos cada dos minutos mira la pantalla, aunque no tenga nada nuevo. Los lugares donde el uso no está permitido, le generan estrés.

Así, un avance tecnológico que debiera facilitar y hacer más agradable la vida, se convierte en un elemento de limitante dependencia psicológica.

## Una vida social nueva

Un estudio de la Universidad de Deakin, reveló que algunos usuarios se sienten desplazados si tienen el modelo equivocado. Para el doctor Paul Harrison, que lideró al grupo de investigadores, esto se debe a que los *smartphones*, se asumen cada vez más como un modo esencial de operar en el mundo moderno. “Si quieres una vida social, tienes que mantenerte conectado. No es un juguete”, afirma el doctor Harrison.

La elección del teléfono móvil es otro factor estresante. Esto porque a ciertas personas los *smartphones* les dan un sentido de pertenencia a un grupo social determinado y porque han empezado a expresar su identidad a través del modelo, y eso se torna de mayor valor cuando se trata de marcas conocidas como el iPhone de Apple o un Blackberry de RIM.

La experta en relaciones de pareja Katia Loisel-Fury escribió:

“Desde que los teléfonos móviles se convirtieron en tendencia, las relaciones amorosas sucumbieron a la presión y ansiedad asociada a la espera de una respuesta, a lo que se conoce como la carta de amor de 160 caracteres”.

Cuatro de cada cinco usuarios cree que debe contestar un SMS. Ignorar el mensaje genera estrés en dos de cada tres usuarios y el 87% de ellos usa los mensajes para invitar a salir. Esto sucede porque permite que el coqueteo sea menos confrontacional e invasivo, además porque es más fácil romper el hielo y ayuda a ser emocionalmente más atrevidos.

Todo esto hace comprender mejor la nomofobia: para muchos su **vida social**, y estilo dependen de un aparato.

## **Para combatir la nomofobia**

Los especialistas explican que se trata de una dependencia emocional y que para enfrentarla se debe realizar el ejercicio de la desconexión no solo del teléfono, sino de todo medio que produzca este hábito: Facebook, Twitter, Chat, etc.

Puntualizan que para el ser humano es necesario e imprescindible el contacto físico con sus iguales prefiriéndolos a estos que a otros virtuales.

La sintomatología más extrema suele ir aparejada de irritabilidad, nerviosismo, inquietud, hipervigilancia, etc, todos síntomas de la respuesta de ansiedad. Los casos extremos son los de aquellas personas que no son capaces de renunciar al teléfono incluso en situaciones que lo requieran.

Está claro que lo que plantea el problema no es el teléfono móvil, que por si mismo no es ni bueno ni malo, más bueno que malo creo yo, sino como siempre el uso que una persona en concreto hace de él. Comer es además de gratificante, vital para el ser humano pero si uno hace un mal uso de la comida, por exceso las consecuencias son también catastróficas.

<http://www.semana.com>

Cómo detectar los síntomas adictivos:

- No me separo del celular: Hasta en el baño, la cocina, durante las comidas o el en cine estoy pendiente de él.
- Alteración de los hábitos del sueño: a veces me despierto por la noche y miro el celular para ver si hay mensajes o tengo alguna llamadas. Estoy hasta altas horas de la noche hablando y duermo menos horas de las debidas. Lo primero que hago al

levantarme es mirar el celular.

- Nerviosismo o ansiedad cuando no lo tengo: Siento nervios o angustia cuando no tengo el celular cerca o cuando se ha agotado la batería. Siento placer y tranquilidad cuando lo vuelvo a tener en mis manos.
- Oír a los amigos: normalmente las personas cercanas me dicen que me distraigo y no pongo atención o que es mala educación estar siempre pegado al celular.
- Reviso el celular de forma automática: Sin darme cuenta o para sentir que no pierdo el tiempo reviso el celular y cualquiera de sus aplicaciones por simple placer o por esperar con ansias a que entre un mensaje o una llamada.
- Cuentas exageradas: me llegan las cuentas por más de lo previsto por exceso de minutos, mensajes o datos.
- Por aquí sí te hablo: siento que me comunico con mayor facilidad por medio del chat o por llamadas telefónicas que en persona. Evito las conversaciones y las relaciones en persona por esa razón. Cambio de actitud cuando hablo por el celular, por ejemplo, ya no me siento tan tímido.

#### CONSECUENCIAS:

Esa actitud compulsiva de estar mirando cada pocos minutos la pantalla del Smartphone para ver si han llamado, si nos han contestado el Whatsapp, si tenemos algún mensaje en Facebook o si ha llegado algún correo, no sólo nos está pasando factura en forma de un aislamiento progresivo del círculo social, también puede provocar trastornos psicológicos, como la nomofobia, pero también como el Síndrome de la Vibración Fantasma.

La consecuencia principal de estos trastornos derivados del uso del teléfono móvil es la ansiedad, algo que nos interesa mantener a raya. Así pues, tenemos que aprender a controlar el uso del Smartphone y desligarnos de nuestra dependencia en la medida de lo posible. No se trata de que te olvides de tu teléfono y no atiendas ninguna llamada, sino de delimitar el horario de uso. No es necesario que tengas el móvil en la mesa durante una comida familiar, seguro que cualquier Whatsapp puede esperar.

Como tampoco es necesario que pongas el teléfono debajo de la almohada cuando te vas a dormir, por si acaso no oyes la notificación. Cuidado con eso porque el móvil es uno de principales motivos de insomnio. Y procura apagar tu Smartphone (o si no puedes, al menos dejarlo en **silencio**) en momentos puntuales como en el cine, cuando tu amiga está deprimida o en los momentos más íntimos con tu pareja.

<http://www.iprofesional.com>

### **Dependencia**

La dependencia hacia el teléfono celular en la Argentina se observa claramente en los resultados de algunos estudios:

El 71% de los argentinos que poseen un “smartphone” afirman que no saldrían de sus hogares sin él, de acuerdo al estudio “Our Mobile Planet” de Google.

El estudio “Mobile Life” realizado por TNS Gallup a nivel mundial, indica que el celular es hoy el dispositivo tecnológico con mayor nivel de posesión y, al mismo tiempo, con mayor intención de compra.

Esto indica que quienes aún no disponen de uno, tienen en mente comprarlo en el corto plazo y antes que otros aparatos electrónicos. Además, existe un alto recambio, producto de la constante necesidad de actualización.

En cuanto al perfil de poseedores de “smartphones”, el informe de Mindshare revela que en el país son más los hombres que las mujeres quienes cuentan con esta tecnología (60% hombres y 40% mujeres), y también los segmentos más jóvenes (entre los 18 y 34 años concentran más del 50% de este tipo de terminales).

Las diferencias por género y segmento etario también se ven reflejadas en las actividades que realizan:

- El acceso a redes sociales y chats es más habitual entre los jóvenes y las mujeres.
- La búsqueda de información o consulta de mapas, guías, etc. es una de las principales actividades realizadas por los hombres y los más adultos.
- Las actividades realizadas con mayor frecuencia son el uso de aplicaciones: casi el 50% de los poseedores de teléfonos inteligentes las utiliza a diario e, incluso, más de una vez por día y el uso de buscadores (el 30% de ellos, los emplea en forma cotidiana).

Los distintos estudios coinciden en que uno de los momentos de mayor uso del teléfono inteligente son los traslados. Especialmente durante la mañana, en el camino del hogar al trabajo, facultad, o hacia alguna otra actividad.

Sin embargo, el hogar y el trabajo también están entre los principales lugares de uso, lo cual hace suponer que el “smartphone” no reemplaza a la PC, sino que se complementa con la computadora.

La tendencia es claramente hacia una conexión ininterrumpida las 24 horas, con la superposición de diferentes dispositivos: al mismo tiempo que se está conectado desde la PC en el hogar o en el trabajo, se está conectado también desde el celular.

La tendencia a la adopción de “smartphone” se mantiene en alza y se espera un crecimiento exponencial en el corto plazo.

Pero más allá del volumen de usuarios, lo que ya es evidente es que para ellos se ha convertido en parte integral de su vida cotidiana, un dispositivo que concentra toda su información y se ha vuelto indispensable.

Esta conexión instantánea y constante da lugar a nuevos comportamientos, hábitos y formas de comunicación. En definitiva, a un nuevo modo de vida que se presenta como dinámico y en constante transformación.

## **RELACIONES SOCIO-AFECTIVAS**

La tecnología engancha sobre todo a quien le interesa más lo virtual que lo real, a quien como aseguraba Freud, lejos de asumir el principio de realidad la personalidad madura, se resiste a abandonar el principio de placer, se resiste a madurar tenga la edad que tenga, porque en lo virtual todo es posible y factible mientras que en la realidad se experimenta el límite, y todo, afortunadamente tiene límites, por supuesto que yo soy una simple observadora aquí y pido disculpas por ello y probablemente cualquiera sacarme los colores sobre el juicio un tanto aventurado que acabo de expresar.

No obstante considero que sólo potenciando una tarea educadora de fondo y desde el principio se puede hacer patente el papel exclusivamente instrumental de la tecnología, digo desde el principio, es decir, desde la edad menor posible, desde los dos, tres, cuatro años.

No me corresponde a mí disertar aquí, sino simplemente dar la bienvenida a los ponentes y participantes, felicitar a los promotores, patrocinadores y organizadores de esta XVIII Jornada, se ha llegado como antes comentábamos a la mayoría de edad, por su acierto.

<http://www.buenastareas.com>

El desarrollo socio afectivo es un aspecto importante en el desarrollo de la niñez temprana. Al principio las relaciones son con los padres, después con los hermanos y familiares para después extenderse con sus compañeros de juego y otros niños. El desarrollo de amistades es un aspecto importante en el desarrollo socio afectivo de un niño. El niño se convierte en un ser activo que imita a los adultos y niños que lo rodean. El niño en la infancia temprana está aprendiendo cómo establecer contactos sociales y cómo comportarse con otras personas. El niño va perdiendo su conducta de agresividad y se vuelve más independiente, todo esto gracias a las influencias que recibe del contexto en el que se va desarrollando y las interacciones que el niño tiene con éste. Durante el primer año se va formando, en el segundo se consolida, y de ahí



en adelante las figuras de apego se van alejando ya que el niño va adquiriendo autonomía.

Tener amigos ayuda a los niños a su desarrollo socio afectivo y contribuye a su salud mental. Este entrenamiento sería igualmente útil para la práctica pedagógica. Un profesor y su clase forman un grupo, caracterizado por cierto tipo de comunicación, ciertas relaciones de dependencia, ciertas normas de funcionamiento, y finalmente por un clima psicológico a la vez específico y variable.

Muchos jóvenes profesores, literalmente angustiados por la presencia de la clase oscilan entre el laissez-faire, que acaba por fuerza en la desorganización y el autoritarismo llevado al exceso, que conduce a la ruptura entre maestro y alumno. Un buen entrenamiento en la vida de grupo evitaría esas consecuencias. Nosotros pensamos poder demostrar en un trabajo próximo que ciertas técnicas para la conducción de reuniones pueden ser perfectamente aplicadas a una clase de adolescentes.

Desarrollo socio afectivo.

Aproximación al estudio del desarrollo socio afectivo.

<http://www.oei.es>

Este artículo ofrece un estudio de la relación que las y los adolescentes establecen con las TIC. Estas tecnologías expanden las posibilidades de la comunicación, generan nuevas culturas y posibilitan el desarrollo de nuevas habilidades y formas de construcción del conocimiento. Es necesario conocer y comprender en profundidad el uso que realizan de estas tecnologías, cómo las utilizan y para qué, y con qué frecuencia lo hacen y qué importancia tienen en su vida cotidiana. También es interesante conocer como estas tecnologías mediatizan sus relaciones interpersonales con sus pares y adultos (padres, madres, profesorado etcétera.).

Actualmente el uso de las tecnologías de la información y la comunicación constituye un objeto de preocupación, debate y reflexión para muchos autores, tanto a nivel nacional como internacional. Pero dicha preocupación aún no se ha traducido en un intento sistemático y organizado de realizar actividades(1) pertinentes en favor de un uso adecuado de las tecnologías por parte de la adolescencia.

Así pues, uno de los retos más importantes de los profesionales de la educación debe centrarse, sin lugar a dudas, en el estudio de la relación que las y los adolescentes establecen con las TIC. Estas tecnologías expanden las posibilidades de la comunicación, generan nuevas culturas y posibilitan el desarrollo de nuevas habilidades y formas de construcción del conocimiento.

Es necesario conocer y comprender en profundidad el uso que realizan de estas tecnologías, cómo las utilizan, para qué y con qué frecuencia lo hacen, así como la importancia que tienen en su vida cotidiana. También es interesante conocer como estas tecnologías mediatizan sus relaciones interpersonales con sus pares y adultos (padres, madres, profesorado etcétera.).

En los últimos años han aparecido diversas investigaciones(2) que abordan el tema del uso de las de las tecnologías de la información y la comunicación en las y los adolescentes.

### **Sociedad de la información y del conocimiento**

El conjunto de cambios económicos, políticos, sociales y culturales responde a diversos factores, entre los cuales, cobra mayor importancia el papel relevante del conocimiento. La denominación de la sociedad actual como «sociedad del conocimiento» o «sociedad de la información» ha ganado muchos adeptos entre los autores que se dedican a análisis prospectivos sociales. Al respecto, Giddens (1997) en Tedesco (2003), conceptualizó este papel del conocimiento a través de la categoría

de «reflexividad» que, según sus análisis, es el rasgo central de la sociedad actual. El proceso de modernización de la sociedad, sostiene Giddens, «ha ampliado los ámbitos de reflexión hacia áreas tradicionalmente reguladas por la tradición»(3).

Nos parece oportuno señalar que a través de la categoría de la reflexión, en el conocimiento se quiere conseguir enseñar a pensar bien, a pensar mejor, con la idea de formar a un ser más humano. Partimos del supuesto de que las personas capaces de reflexionar, comprenden mejor la realidad y son capaces de actuar de manera más responsable y consciente en su entorno. Esto es lo que se pretende conseguir en la sociedad del conocimiento.

Por otra parte, en las últimas décadas se ha producido un vertiginoso cambio científico-tecnológico, que ha dado lugar a la sociedad de la información. La aparición a mediados de los años 90 de las llamadas nuevas tecnologías entre las que se incluyen el ordenador, el teléfono móvil e Internet, ha producido una verdadera revolución social; principalmente, porque nos ofrecen posibilidades de comunicación e información con el mundo y posibilitan el desarrollo de nuevas habilidades y formas de construcción del conocimiento que anteriormente eran desconocidas y que además nos plantean nuevos desafíos sociales que debemos asumir de forma responsable.

Dentro del contexto social, la adolescencia mantiene una estrecha relación con las tecnologías de la información y la comunicación debido a que se han convertido en una poderosa herramienta que les facilita información, comunicación y potencia el desarrollo de habilidades y nuevas formas de construcción del conocimiento. En otras palabras la adolescencia de hoy, practica nuevas formas de construir una cultura digital.

Las TIC como el ordenador, Internet y el teléfono móvil, han propiciado acelerados e innovadores cambios en nuestra sociedad, principalmente, porque poseen un carácter

de interactividad. Las personas, a través de su uso, pueden interactuar con otras personas o medios mientras nos ofrecen posibilidades que anteriormente eran desconocidas.

El carácter de interactividad de las TIC ha favorecido una nueva forma de cultura que autores tales como Tapscott (1997), Naval, Sábada, Bringué y Pérez Alonso-Geta (2003) y Gil, Feliú, Rivero y Gil (2003), entre otros, la han denominado «cultura de la interacción».

De esta afirmación se desprende que la cultura de la interacción se manifiesta a través del uso de las TIC, principalmente en la población joven, quien construye nuevas formas de interacción mediante estas tecnologías. Chicas y chicos han incorporado a la vida cotidiana el uso de las TIC, como una herramienta de interacción, de socialización, de trabajo, de diversión etc., dentro de su contexto social y educativo.

El carácter de interactividad que poseen las TIC rompe el modelo lineal de comunicación, ya que los usuarios no sólo consumen el contenido de los medios, sino que lo comparten con otros, lo reproducen, lo redistribuyen, y lo comentan (Koerner y otros, 2002).

En el caso de la adolescencia se puede considerar que el contenido de las TIC se convierte en elemento de interacción y socialización, principalmente con sus pares, debido a que comparten aficiones por determinadas actividades (música, moda, cine, deportes entre otros). Además, les permite intercambiar información como por ejemplo: páginas *Web* de interés, trucos para pasar etapas en los videojuegos etcétera.

Se puede decir que la cultura de la interacción tiene un doble sentido. Por un lado, puede verse a la interacción como un elemento socializador, no dependiente de la tecnología y configurador de las relaciones sociales; por otro, como un elemento

relacionado con la tecnología, a la que la adolescencia tiene acceso y se encuentran muy familiarizados.

La tendencia a usar las edades. Sin embargo, en la adolescencia es donde se aprecia un mayor incremento, debido a que las han incorporado de manera habitual en su vida, utilizándolas como herramientas de interacción, información, comunicación y conocimiento.

En los últimos años, se han realizado algunas investigaciones en España que nos ofrecen datos de interés. El nivel de conexión a Internet en la adolescencia es muy elevado, por ejemplo, Castells y Díaz (2001) en Naval, Sádaba y Bringué (2003), obtienen que un 73,9% de los jóvenes de Barcelona entre 15 y 19 años son usuarios de Internet y se conectan aproximadamente unos cinco días a la semana, pasan en total unas 7 horas de media conectados semanalmente, y dedican sus horas de navegación principalmente a utilizar los servicios mensajería instantánea MSN y *Chat* con un 82%, jugar online 62% y utilizar el correo electrónico el 55%. Mientras que el estudio de Naval, Sádaba y Bringué (2003) indica que un 55,9% de las y los adolescentes navarros utiliza Internet y un 75,7% posee un ordenador personal.

Las investigaciones de Amorós, Buxarrais y Casas (2002) y Naval, Sádaba y Bringué (2003) coinciden en señalar que alrededor de un 80% de los jóvenes de 12 a 19 años tanto de Barcelona como de Navarra tiene teléfono móvil. Además, el estudio de Naval, Sádaba y Bringué (2003) otorga datos relacionados con las actividades que realizan las y los adolescentes entre 15 y 19 años con el móvil: el 90,2% lo emplea para enviar mensajes cortos de texto y un 75,7% lo utiliza para llamar a la familia y a sus amigos y amigas.

Amorós, Buxarrais y Casas (2002) aportan datos sobre las horas semanales que la adolescencia de 12 a 16 años utilizan las tecnologías. Según los resultados las más

utilizada son: el teléfono móvil, un 71,8% de las y los adolescentes lo utilizan menos de 10 horas y un 13,4% más de 30 horas; el ordenador un 74,2% de las y los adolescentes lo utilizan menos de 5 horas semanales y un 14,2% entre 6 y 10 horas a la semana mientras que el 86,3% de la adolescencia utilizan Internet menos de 5 horas y entre 6 y 10 horas semanales.

El mismo estudio nos aporta datos sobre el uso de las tecnologías y su evaluación. En relación al ordenador, es utilizado por el 92,2% de las y los adolescentes, y se aprecia que la actividad más realizada es escuchar música, seguido por el procesador de texto y la jugar con videojuegos. La actividad que menos se realiza es la de componer música y las actividades que nunca realizan son las de dibujar, pintar y diseñar. Respecto a Internet, un 65,7% afirma tener acceso a Internet, la actividad más realizada es la de navegar y la segunda es chatear, la tercer actividad más realizada es buscar información concreta, seguida por el uso del correo electrónico.

Es probable que en este último año las cifras ya sean más elevadas. Los datos pues, nos indican que el uso de las tecnologías de la información y la comunicación se ha extendido en gran medida en la población adolescente.

Las TIC se pueden analizar y clasificar en distintitos tipos. Desde nuestra perspectiva consideramos tres tipos de uso esenciales en la adolescencia: 1) Lúdico y de Ocio(4), 2) Comunicación e Información(5), 3) Educativo(6).

En este sentido, del estudio de Gil y otros (2003) se desprende que se puede unir la actividad del videojuego con el aprendizaje. Mediante los videojuegos los y las adolescentes construyen conocimientos útiles, que les llevan a conseguir una solvencia informática.

La investigación de Alberó (2002) nos aporta un dato relevante sobre el uso que la adolescencia hace de Internet. Los jóvenes consideran a la red un importante medio

de comunicación, pero únicamente para hacerlo con sus amigos y amigas. El uso del *Chat* y *Messenger* son actividades regulares que se practican a diario. Sobre este aspecto, el estudio de Naval, Sádaba y Bringué (2003) corrobora lo señalado anteriormente; las y los adolescentes dicen utilizar el ordenador e Internet principalmente para: jugar y chatear con sus amigos y amigas, bajar música y películas. Un uso secundario es sacar apuntes, escribir trabajos y buscar información. Por otro lado, la investigación de Amorós, Buxarrais y Casas (2002) señala que el principal uso que hacen del teléfono móvil es jugar y enviar mensajes cortos a sus amigas y amigos.

Este último estudio arroja, además, resultados sobre la relación entre el uso académico y escolar de las TIC y la familia. En ellos, se señalan aspectos como:

- El grado de implicación de la familia.
- La frecuencia de la participación familiar, en los deberes escolares de las y los adolescentes.
- El grado de uso de las TIC por parte de padres y madres.
- El valor que otorgan padres y madres al uso de ordenadores e Internet, como acto de aprendizaje escolar.

En este sentido, debe considerarse que el acceso a las TIC por parte de madres y padres aún es limitado, ya que se encuentran escasamente familiarizados con esta tecnología. Generalmente delegan la responsabilidad de enseñar a las y los adolescentes, la formación el uso y aprovechamiento de las TIC a los centros educativos.

La población adolescente utiliza las tecnologías de la información y la comunicación principalmente para actividades de ocio, entretenimiento y de relación con sus pares. Este uso de las TIC pone en manifiesto la gran flexibilidad que presentan estas

tecnologías para transformarse y adquirir las dimensiones que las y los usuarios les quieran dar.

En estos estudios, un aspecto necesario a destacar es la diferencia del uso de las TIC que pueda existir por parte de chicas y chicos. Desde las primeras edades se identifican diferencias de género en el uso de las TIC. Chicas y chicos prefieren medios y elementos diferentes.

Para los chicos, el atractivo principal corresponde al ocio lúdico, principalmente los videojuegos, mientras que para las chicas, el atractivo principal se centra en el ocio comunicativo a través de conversaciones con el móvil o en línea (*Chat, Messenger* y correo electrónico). También las chicas suelen utilizar más Internet para las actividades académicas (Amorós, Buxarrais y Casas, 2002).

Las diferencias de género no son producidas por una diferencia de capacidades. Al parecer, se podría tratar de preferencias basadas en la socialización.

Un aspecto importante a resaltar es que las chicas utilizan las TIC en edad más tardía que los chicos. Quizás, esto se deba al hecho de que las ofertas de las TIC son notoriamente masculinas. Al respecto Gil y otros (2003) señalan que en los cibercafés usualmente se pueden encontrar con niños de 7 a 9 años, mientras que es difícil encontrar niñas de esa edad. Las chicas suelen establecer relación con las TIC a partir de los 12 o 13 años cuando comienzan a encontrar interesantes las relaciones sociales especialmente con el sexo opuesto. Es a partir de entonces cuando empiezan a familiarizarse con el *Chat*, el *Messenger* y el teléfono móvil.

No cabe duda que acceder a las TIC puede satisfacer necesidades tanto de tipo individual como social. Se sabe que estas tecnologías le aportan a las y los adolescentes nuevos contextos de relación social, además de la interacción personal.



Un aspecto de especial interés ha sido estudiar como influye el uso de las TIC en las relaciones sociales de las y los adolescentes con sus pares. Debemos considerar que este tipo de interacción se produce con mayor frecuencia cuando el uso de estas tecnologías se relaciona con actividades de ocio.

Al respecto, la investigación de Gil y otros (2003) sobre el uso de Internet por los chicos y chicas en los cibercafés durante el ocio se convierte en una práctica relacional, cuyas ventajas se extienden en dirección a la socialización del conocimiento, debido a que en estos encuentros las y los adolescentes adquieren y perfeccionan su dominio de las TIC.

Las TIC propician nuevos espacios y oportunidades de cooperación y participación, los que conlleva a un aprendizaje cooperativo. El estudio de Gil y *otros* (2003) realizada sobre este aspecto, confirma el potencial de las TIC para mejorar la convivencia y el trabajo en equipo durante la adolescencia.

Junto a sus amigos y amigas, las y los adolescentes, comparten instantes de navegación y juegos. Sin embargo, según Naval, Sádaba y Bringué (2003), debemos tener en cuenta que esta tendencia es mayor en adolescentes que mantienen una estrecha relación social con sus pares dentro y fuera de la escuela. Este último aspecto demuestra que la incidencia de las TIC en sus relaciones es con frecuencia un reflejo de las actividades que realizan en su vida social.

### **Comunicación en la vida familiar**

Es indiscutible que son una poderosa herramienta que facilita la información y la comunicación, con posibilidades desconocidas anteriormente. Las aceleradas transformaciones tecnológicas juegan un papel decisivo en el ámbito social.

La familia no queda ajena a estas transformaciones, muchos progenitores tienen una sensación de vértigo, desconocimiento, impotencia e incertidumbre en su vida cotidiana.

Regular y conocer el uso de las TIC es una experiencia a la que se enfrentan los miembros de las familias, que repercute en las relaciones familiares y en el papel que cada uno desempeña en la misma.

Las TIC satisfacen diversas necesidades dentro de las familias, por ejemplo navegar por Internet o dedicar tiempo de ocio a los videojuegos. Desde esta perspectiva, el hogar se configura como un espacio donde las y los adolescentes acceden a las TIC y también adquieren, por interacción con sus progenitores y hermanos(as), pautas y criterios sobre su uso.

Existen significativas expectativas de los padres y madres respecto al uso de las TIC por parte de los hijos e hijas. El estudio de Amorós, Buxarrais y Casas (2002) demuestra que el motivo principal de los padres y madres cuando compran un ordenador o deciden conectarse a Internet, es por el beneficio educativo de sus hijos e hijas.

Esto se avala con un estudio reciente de Naval, Sádaba y Bringué (2003). En el ámbito del aprendizaje escolar, el motivo principal que dan los jóvenes a sus padres para tener ordenador e Internet es la utilidad que tiene para el estudio. Sin embargo, el uso principal está vinculado al ocio y los padres lo saben.

En este estudio padres y madres afirman que los ordenadores e Internet son una herramienta útil para los estudios de sus hijos, pero ven que sus hijos e hijas no aprovechan dichas ventajas y lo utilizan más - o únicamente, - como ocio. Creen que «Internet les hace los trabajos y ellos realmente no aprenden».

Un aspecto que influye de manera negativa en la visión de la familia, respecto al uso del teléfono móvil, es la terminología utilizada en los mensajes, el lenguaje SMS lleva abreviaturas, que aumentan el número de faltas ortográficas.

En este aspecto, las expectativas de padres y madres respecto al beneficio que pueden obtener sus hijos e hijas de las TIC, es un elemento que predice altamente las pautas de consumo de las y los adolescentes.

En la familia se pueden dar diferentes tipos de relaciones, de acuerdo al medio que se utilice. Por ejemplo, la televisión, los videos y las películas implican instancias de uso común, en donde se promueve la relación entre los miembros de la familia. Mientras que en el caso de las TIC „Ya sea el ordenador, Internet o el teléfono móvil, entre otros,“ por lo general el uso es individual.

El estudio de Amorós, Buxarrais y Casas (2002) y el de Naval, Sádaba y Bringué (2003) señalan que, aunque los adultos estén aún poco familiarizados con las TIC, esto puede tener efectos positivos en las y los adolescentes. Gracias a la estrecha relación que los jóvenes mantienen con las TIC, pueden convertirse, muchas veces, en «expertos» en el interior de sus familias. Ellos son los que realizan el mantenimiento técnico de ordenadores y teléfonos móviles. También pueden orientar a los demás miembros de la familia respecto al uso y las posibilidades que les ofrecen estas tecnologías.

Podemos apreciar que esta aparente desventaja tecnológica de los progenitores respecto a sus hijas e hijos puede tener un efecto negativo, ya que lleva a que los progenitores se inhiban por su propio desconocimiento. Por otro lado, tiene un efecto positivo, debido a que se convierte en un elemento que puede aumentar la colaboración y la comunicación entre la familia y adolescentes.

Las múltiples oportunidades y beneficios; por ejemplo favorecen las relaciones sociales, el aprendizaje cooperativo, desarrollo de nuevas habilidades, nuevas formas de construcción del conocimiento, y el desarrollo de las capacidades de creatividad, comunicación y razonamiento (Castells, 2001)

En el ámbito familiar, al reconocer la ventaja tecnológica que tiene la adolescencia, sobre los adultos, se abre un nuevo espacio de participación en la familia. Así las TIC, lejos de convertirse en un elemento de aislamiento, bien utilizadas podrían ser un canal de comunicación entre los miembros del hogar.

Ante esta postura favorable del uso de las TIC por las y los adolescentes, existe una postura opuesta, la cual indica los posibles problemas que puede causar el uso inadecuado de las TIC. Autores como Kraut y otros (1998) en Naval, Sádaba y Bringué (2003), advierten que pueden producir aislamiento o agudizar fenómenos como la soledad y la depresión; mientras que Gil y otros (2003) menciona cuatro aspectos que pueden tener efectos negativos: adicción, aislamiento, contenidos perversos y violencia. Por otro lado, Naval, Sádaba y Bringué (2003) señalan tres efectos negativos: pérdida de la privacidad, fomento del consumo y adicción. Por su parte, Castells (2001) señala la identidad en los entornos virtuales. Finalmente, Amorós, Buxarrais y Casas (2002), indican como riesgo el fomento del consumo).

Uno de los principales motivos de preocupación, tanto para los educadores como para la familia, respecto a las relaciones que mantienen las y los adolescentes con las TIC, es la posibilidad de que aparezcan comportamientos adictivos que pueden trastornar el desarrollo personal y social en las y los adolescentes. Los medios de comunicación son los primeros en enfatizar estos casos que, aunque existen, no se pueden generalizar.

Al respecto Adès y Lejoyeux (2003: 95) señalan a las TIC como una nueva adicción y advierten sobre el uso de Internet:

No se ha visto jamás que un progreso tecnológico produzca tan de prisa una patología. A juzgar por el volumen de las publicaciones médicas que se le consagran, la adicción a Internet es un asunto serio y, para algunos, temible.

El riesgo está en responsabilizar con antelación a las TIC de una capacidad de producir adicción sin relacionarla de manera directa con la madurez personal y el carácter del usuario.

En el estudio de Gil y otros (2003) se pone de manifiesto que tanto las y los adolescentes como sus familias son conscientes de que el riesgo existe, pero también consideran que hay personas que son más propensas que otras, al igual que lo son para generar otro tipo de adicciones. Por lo cual, es recomendable hablar de un uso inadecuado e inmoderado de las TIC más que de una adicción generalizada.

Según Adès y Lejoyeux (2003) existen dos elementos esenciales de los trastornos adictivos: la falta de control y la dependencia. Por falta de control se entiende:

(...) que la persona pierde el mando sobre la actividad y sigue con ella a pesar de las consecuencias negativas que supone (aislamiento, problemas de salud, pérdida amigas y amigos).

Mientras que cuando se habla de dependencia:

(...) se puede hacer referencia sobre un deseo moderado o sobre una obsesión intensa, debido a la cual se puede llegar a la abstinencia si no se practica. Esto va asociado con la falta de interés por otro tipo de actividades que anteriormente parecían placenteras.

Se puede decir que lo que define la conducta adictiva no es la frecuencia con que ésta se realiza, sino que es la pérdida de control de la persona, así como el establecimiento de una relación de dependencia.

En el estudio de Lara y Naval (2001) existe un acuerdo general entre los participantes del estudio, el cual señala a Internet como la tecnología más propensa a generar conductas adictivas. Aunque las y los jóvenes reconocían que para ellos el móvil era absolutamente necesario y, en ocasiones lo compran como una droga, Internet se menciona como más peligrosa, porque favorece un uso más individual. Respecto a esto, Greenfield (1999) en Adès y Lejoyeux (2003), propone siete signos para detectar la adicción a Internet:

- Pasa varias horas conectado, descuidando aspectos importantes de su vida.
- Sus amigos y sus allegados piensan que tiene problemas con la utilización de Internet.
- Ser joven (cuanto más joven, más riesgo hay de ser dependiente de Internet).
- La utilización de Internet provoca graves consecuencias negativas.
- Usted ve su dependencia de Internet como una actividad intensa y tímida.
- Mantiene en secreto el tiempo que pasa conectado.
- No puede pasar un día sin el ordenador y sin conectarse a Internet.

En muchos casos que han estudiado la adicción a Internet en profundidad, la asocian sobre todo a un uso determinado, como los juegos online o el sexo virtual.

El teléfono móvil también puede crear adicción y dependencia, así lo demuestra el estudio de Naval, Sádaba y Bringué (2003), en el cual se desprende que los jóvenes son conscientes que realizan un uso desmedido del móvil y reconocen su adicción y dependencia al móvil por este medio. El Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP) define el perfil del joven adicto al móvil con tres rasgos básicos:

- Son Adolescentes entre los 12 y 18 años.
- Predominantemente varones y de clase media.
- Tienen poca comunicación con la familia.

A su vez, indican que esta adicción provoca absentismo escolar y ciertas conductas como no respetar los horarios, chatear a todas horas y dejar de relacionarse con sus iguales. Definen esta adicción de la siguiente manera: «El uso del móvil se convierte en adicción cuando pasa a ser una conducta repetitiva que resulta placentera y genera una pérdida de control en el sujeto»(7).

La adicción puede ocurrir con el uso de cualquier otra tecnología, por eso las TIC han pasado a formar parte de las llamadas «adicciones sin drogas». Hay que destacar, que la mayoría de las investigaciones realizadas sobre las adicciones en la adolescencia, respecto al uso de las tecnologías, se refieren principalmente a la televisión.

Un aspecto relacionado con la adicción es el aislamiento. Con frecuencia, los medios de comunicación informan sobre este efecto, producido el uso de las TIC, principalmente en los y las adolescentes. Nos entregan la imagen del joven solo, encerrado en su habitación y rehuyendo de cualquier compromiso social para sentarse y conectarse por muchas horas en su ordenador. El aislamiento es un riesgo que obedece al grado de dependencia que tenga cada adolescente.

Sin embargo, el estudio de Gil y otros (2003) entrega una visión muy distinta. Según estos autores, los jóvenes no utilizan las tecnologías para aislarse sino que las usan como una herramienta fundamental para relacionarse.

En espacios de ocio como los cibercafés, no se aprecia a las y los adolescentes aislados por la tecnología. Por el contrario, se relacionan con sus amigos y amigas, se enseñan trucos para pasar a la fase siguiente del videojuego, chatean y comentan las jugadas.

La investigación de Amorós, Buxarrais y Casas (2002) avala el estudio anterior, ya que señala que las y los adolescentes utilizan las TIC desde sus hogares y lo hacen preferentemente para comunicarse con sus amigas y amigos. Lógicamente este uso es

individual y con un fin específico, pero esto está muy lejos, de la imagen de aislamiento que se tiene de las y los adolescentes frente a las tecnologías.

Los medios de comunicación publican noticias en las que se enfatiza sobre esta conducta como posible riesgo para la adolescencia. Sin duda, estos hechos existen y son dolorosos, pero de ninguna manera se puede hacer de ellos una patología generalizada; aunque es importante conocer las circunstancias en las que ocurren estos hechos para avanzar en el estudio de sus causas y poder aplicar las medidas de prevención pertinentes.

Las y los adolescentes son mirados por las empresas como potenciales clientes. Pese a que su disponibilidad de dinero es limitada, pueden influir en las decisiones de compra del hogar. Los progenitores consideran la opinión de los jóvenes a la hora de realizar compras. Las empresas, y con ellas la publicidad, son conscientes de esta influencia que ejercen sobre el consumo del hogar y utilizan estrategias de persuasión, para realizar una fuerte presión en el condicionamiento de las compras.

En el caso de las TIC, la presencia de publicidad dirigida a las y los adolescentes se realiza de forma más implícita que los medios convencionales, aunque su existencia y efectividad no se pueden negar. Es fácil acceder a este segmento de la población a través del teléfono móvil, páginas *web*, o correos electrónicos. Esta situación ha revelado la existencia de dos problemas: la posibilidad de las empresas de violar, a través de la comunicación comercial, el derecho a la privacidad; y la aparición de prácticas publicitarias engañosas.

La población adolescente y su entorno pueden verse afectados a causa de la posibilidad que ofrecen las TIC de obtener gran cantidad de información sobre sus usuarios, sin que sean conscientes de ello (Naval, Sábada y Bringué, 2003). Las estrategias son varias: formularios de apariencia inofensiva o promociones a través SMS al móvil, se encuentran entre las más frecuentes. Las empresas son capaces de



traspasar con mucha facilidad la barrera entre lo público y lo privado, valiéndose de la ingenuidad de usuarios.

Respecto al segundo problema, la publicidad no está expresamente diferenciada de otras informaciones en los contenidos que nos entregan las TIC. En este aspecto es lógico que, si se estudia por ejemplo la composición de las páginas *web* de marcas y productos favoritos de las y los adolescentes, y la publicidad que les llega a través del teléfono móvil, es difícil diferenciar con claridad entre la información y la persuasión (Naval, Sádaba y Bringué, 2003).

A través del uso de las TIC las relaciones sociales se amplían, pero también obtienen nuevas características, que no se dan en el plano real de la comunicación interpersonal (cara a cara). En este aspecto, la influencia del anonimato entre los participantes ha sido uno de los elementos más estudiados en relación con la identidad personal que las y los adolescentes construyen en los entornos virtuales.

En efecto, las y los adolescentes son personas que se encuentran en un proceso de descubrimiento de la identidad y experimentación con la misma, les interesa averiguar quiénes son realmente o quién les gustaría ser (Castells 2001: 139). Con ello, se abre un campo interesante para la investigación: establecer parámetros para comprender la construcción de la identidad y la experiencia que conlleva.

Ya hemos apreciado cómo en los entornos virtuales las y los adolescentes pueden mantener relaciones con sus pares de otras regiones, países y continentes, hablar diariamente con ellos y sostener una amistad con personas que quizás jamás conocerán personalmente.

Castells (2001) señala que se debe considerar que las TIC a través de los juegos de rol, dado que permiten la construcción de la identidad como base de la interacción *online* de las y los adolescentes. Estos también pueden inventar roles que

en la vida real no tienen, gracias al anonimato que ofrecen las TIC. No obstante, puede conducir a las y los adolescentes a tener vidas paralelas, una en *online* y otra en *offline*, al construir distintas identidades que tal vez en algunos casos puede tener efectos perjudiciales.

Al mismo tiempo, también existen beneficios que se desprenden de la identidad personal que la o el adolescente pueda construir en los entornos virtuales. Un ejemplo, puede estar en la investigación de Turkle (1998) en el cual se describe el caso de una adolescente que tenía graves problemas de comunicación con su madre. Estos problemas se debilitaron cuando ella misma asumió el rol de madre en un *Chat*. Las reacciones de la supuesta hija virtual ante sus mensajes hicieron que reflexionara sobre el problema de una manera que no se habría dado fuera de la red.

Puede existir la posibilidad de que un o una adolescente, se encuentre mucho mejor con su identidad *online*, porque puede abandonar su imagen personal y retraerse hacia el mundo virtual. Este es un síntoma de la adicción severa a las TIC.

Es importante señalar como, por ejemplo, Internet colabora en estas nuevas en estas nuevas experiencias, siendo un poderoso proveedor de información en cuanto a cantidad, pero muy cuestionable en cuanto a calidad.

La temática de la violencia ha sido permanentemente asociada a los videojuegos. El alto índice de violencia observable en los juegos ha tenido severas críticas. Mucha de la publicidad de estos videojuegos se ha basado en el aspecto violento, trasgresor y realista (Balaguer, 2002).

A tal respecto la teoría de Griffith en (Balaguer, 2002) ha señalado que:

la teoría del aprendizaje social postula como hipótesis que jugar con videojuegos agresivos estimula la conducta agresiva. Por ejemplo, los niños los imitarán o de otra forma aprenderán lo que ven en la pantalla.

En directa contradicción con esto, la teoría de la catarsis afirma que: «el jugar videojuegos agresivos tiene un efecto de relax al canalizar la agresión latente y entonces puede tener un efecto un efecto positivo en la conducta del niño.

### **En el ámbito educativo**

En el ámbito educativo, principalmente en las escuelas, el uso de las TIC es esencial. Para ahondar en la influencia de las TIC en este ámbito, tenemos que remitirnos al estudio Naval, Sádaba y Bringué (2003).

Según los resultados de esta investigación, las y los jóvenes manifiestan que las TIC influyen positivamente en su vida escolar si se utilizan para buscar información. También se observa que una atención excesiva al teléfono móvil, provoca dispersión y falta de concentración a la hora de estudiar. En los estudios vinculados a la adolescencia no reflejan que Internet sea el causante de fracaso escolar, señalan que las bajas calificaciones no tienen nada que ver con el uso de Internet o del teléfono móvil, pero reconocen que es un factor que podría llegar a influir.

La investigación citada también advierte que el uso de las TIC por parte del profesorado en la enseñanza puede tener ventajas e inconvenientes.

El profesorado manifiesta que el uso de las TIC tiene beneficios muy positivos para la comunidad escolar, su alta implicación con las TIC ha mejorado su satisfacción personal, el rendimiento en su trabajo y la relación con el alumnado.

En general, afirman que las TIC constituyen una gran herramienta para la educación; eso si, es mucho más optimista el profesorado que está en contacto directo con ellas.

También manifiestan problemas de dispersión en el alumnado por el uso del móvil y, a veces, dificultad para que se concentren en el trabajo. Los inconvenientes que se mencionan sobre el uso del ordenador e Internet son los siguientes: dispersión, falta de concentración, dificultad a la hora de reflexionar, también se requiere más trabajo por parte del profesor para la preparación de clases, las y los adolescentes pueden perder el tiempo visitando páginas que no corresponden, o no lo toman en serio porque les parece que están jugando.

En ocasiones puede ocurrir que el profesorado vea limitada su enseñanza de las TIC por problemas de infraestructura en los centros educativos. A esto se suma la poca importancia que se le asigna a las asignaturas sobre las TIC, debido a que la preparación del profesorado es superflua y no se enseñan aspectos elementales que profundicen dichos contenidos.

Sin embargo, consideran que el uso de las TIC en clases puede tener las siguientes ventajas: aumenta la motivación, el ahorro de tiempo y facilidad en la explicación, hace clases más prácticas y familiariza al alumnado con ellas, entre otros.

En el ámbito educativo muchos aspectos tienen ventajas e inconvenientes, los que, sin lugar a duda, son necesarios para poder avanzar socialmente. Por este motivo, se necesita un profesorado formado en este ámbito, que involucre a las TIC en la enseñanza de su alumnado y los oriente en un uso adecuado de ellas.

En referencia a lo anteriormente expuesto, Alberó (2002), señala en su estudio que existe la necesidad de formar al profesorado en este campo debido a que, en muchos casos, la adolescencia tienen un nivel de conocimiento de estas tecnologías superior al de sus profesores.

Resulta evidente que las TIC tienen un protagonismo en nuestra sociedad. La educación debe ajustarse y dar respuestas a las necesidades de cambio de la sociedad.

La formación en los contextos formales no puede desligarse del uso de las TIC, que cada vez son más asequibles y de uso más fácil para las y los adolescentes.

La fuerza de las TIC nos convierten, día a día, en autodidactas dentro de un «aula sin paredes» en la que el arte de aprender se determina por la solidez de los criterios que se aplican, en una búsqueda constante del conocimiento que constituye la vida misma (Cebrian, 1998).

Las TIC ofrecen una amplia gama de posibilidades. Si queremos continuar progresando en el uso de las TIC en el ámbito de la educación, se hace necesario conocer la actividad que se desarrolla en todo el mundo, así como los diversos planteamientos pedagógicos y estratégicos que se siguen. La popularización de las TIC en el ámbito educativo comporta y comportará en los próximos años, una gran revolución que contribuirá a la innovación del sistema educativo e implicará retos de renovación y mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje (Albero, 2002).

Si queremos que nuestra sociedad no solo sea de la información, sino también del conocimiento, será necesario trabajar desde un enfoque pedagógico para realizar un uso adecuado de las TIC, a través del cual la creación de comunidades de aprendizaje virtuales y el tratamiento de la información, la generación de nuevas estrategias de comunicación y de aprendizaje sean imprescindibles. Estas acciones únicamente pueden llevarlas a cabo profesionales preparados.

Las primeras teorías de la comunicación „Yaún vigentes pese a haber sido superadas en varias ocasiones y planteos,, se basaban en la unidireccionalidad del mensaje y la pasividad del receptor. Hoy, en el ámbito educativo, las TIC abren un abanico de nuevas posibilidades que rompen con estos esquemas muy enraizados y develan nuevas vías pedagógicas sustentadas teóricamente en la participación totalmente activa de los estudiantes (receptores), lo que enriquece notablemente el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por ello es necesario considerar como primer aspecto a destacar, la posición privilegiada que Internet y el teléfono móvil tienen entre las TIC, respecto a su influencia en la vida de las y los adolescentes.

También conviene destacar la necesidad de llevar a cabo una nueva campaña de información y formación adecuada para adolescentes, progenitores y profesorado, en el ámbito de las TIC. Creemos que dicha formación debe basarse en dos perspectivas, una tecnológica y otra humanística. Es decir, que atienda a los medios, pero también a los fines de la educación (Naval y otros, 2003). Este aspecto es importante, ya que los estudios realizados hasta el momento han atendido más a los medios que a los fines educativos.

La nueva educación que hay que realizar en el ámbito de las TIC no se debe limitar a transmitir sólo conocimientos, aunque estos sean necesarios; además, debe procurar capacitar en determinadas destrezas y habilidades, que suscitará unas actitudes y disposiciones. Entre estas últimas es imprescindible la necesidad de formar en una actitud sanamente crítica ante las TIC. Con esto, queremos decir saber distinguir en qué nos ayudan y en qué nos limitan, para poder actuar en consecuencia. Este proceso debe estar presente y darse de manera integrada en la familia, en la escuela y en la sociedad.

Las y los adolescentes saben que además de la formación tecnológica, necesitan que se les informe del uso adecuado o correcto de las TIC y sus consecuencias. Para ello, se considera idóneo realizar sesiones en las que participen tanto los jóvenes como sus padres y madres.

Respecto a los progenitores, el estudio de Amorós, Buxarrais y Casas (2002) señala que tanto padres como madres presentan carencias en la enseñanza de las TIC y por ello delegan su uso adecuado al profesorado, al consideran que carecen de los conocimientos suficientes. Por otra parte, si sus hijos tienen una base en el colegio

sobre el uso adecuado de las TIC, ellos pueden continuar con esta educación en el hogar.

Los resultados de las investigaciones señaladas anteriormente, ponen de manifiesto que existe la necesidad de formar tanto a docentes como a progenitores en el uso de las TIC, a fin de que éstos puedan promover en las y los adolescentes un uso adecuado y, de alguna manera estrechar, la brecha digital que les separa. Aquí se encuentra, el gran reto educativo.

<http://www.actualidadeducativa.com>

¿Qué tanto hay de cierto en que se avanza con las Tecnologías de la Información y la comunicación (TICs)? ¿Cómo afecta el uso del televisor, celular, Internet, redes sociales, consolas de juegos y su participación en línea a los/las jóvenes actuales? ¿Cuál es el beneficio en este acceso al parecer ilimitado? ¿Cuáles son sus riesgos?

Según el informe de Monografías Sobre Juventud. Juventud y Tecnologías de la Información en el marco de las Naciones Unidas: “Las TIC pueden ser definidas como aquellos sistemas tecnológicos mediante los que se recibe, procesa y difunde información, y que facilitan la comunicación entre dos o más interlocutores”.

La población en general está consciente de los cambios provocados por las transiciones tecnológicas en las generaciones jóvenes. El concepto de *avance* que tanto se nos quiere vender no es más que el devenir esperable de los cambios acontecidos en la historia humana. El ver a nuestros/as adolescentes enchufados/as al Ipod o a su reproductor mp3 mientras van en el autobús camino al colegio, el constante sonido de mensajes en los celulares cuando se reúne la familia, las fotos en que los miembros más jóvenes se esmeran por posar de la mejor manera para subirlas al facebook, las horas en que los adolescentes se mantienen encerrados en cuartos o cafés navegando por Internet; no es más que el resultado lógico de una sociedad que

se ha esmerado en transformar su entorno físico, dejando en segundo plano el crecer socio afectivo.

En Costa Rica aproximadamente un tercio de la población lo conforman personas de entre los 6 y 18 años. Es importante señalar según el mencionado estudio de la ONU que: “Es en los países en vías de desarrollo donde viven la mayoría de los jóvenes y donde la extensión de las TICs aún es mínima”. No obstante estas restricciones económicas. Es evidente el impacto que este ensanchamiento ha generado en esa población.

Algo de relevancia en esta población es su necesidad de sentirse aceptados. Según distintas teorías de corte psicoanalítico, es una etapa en que el individuo repele a su antiguo objeto de amor: los padres; para acercarse a lo que se encuentra lejano al hogar. De ahí que muchos adolescentes que usualmente preferían salir con sus progenitores ahora deseen pasar tiempo con sus amigos. Se esté de acuerdo o no con las tesis freudianas, lo particular de las nuevas generaciones es que estos encuentros no son solamente físicos ahora. Gracias al avance de las telecomunicaciones se puede sostener una “relación virtual” con una persona en una locación distante.

A esta etapa de constante transformación biológica y mental es a la que las compañías productoras de TICs consideran de gran atractivo económico para introducir sus innovaciones. Los niños, niñas, adolescentes parecen adaptarse rápido y empíricamente a la evolución de la tecnología.

Otros conceptos como el del estatus también han evolucionado. La popularidad se mide por cuántos amigos se tiene en facebook, en si la chica o chico más guapo/a del colegio escribió un comentario en el muro de publicaciones, o en si el amigo europeo invitó a formar parte de comunidades de juegos como “farmville” o “Mafia Wars”. Según La Cumbre Mundial sobre la Sociedad de la Información: “Su forma de pensar, de vestir, de relacionarse, se ve condicionada por los mensajes que, mediante las TIC, les llegan”.



Es importante que los padres de familia sean conscientes de los beneficios de las TICs además de los riesgos antes de permitir o restringir el acceso a las mismas en una edad en que las órdenes y la experimentación de lo indebido son aspectos característicos. Según la mencionada cumbre “La educación, el acceso al mercado laboral, el desarrollo de sus tareas diarias, la salud, el ocio... todo se ve afectado por las Tecnologías de la Comunicación y la Información, surgiendo nuevas oportunidades de mejora pero también nuevos problemas”.

Existen distintos beneficios respecto al uso de los jóvenes de las TICs. Muchos padres encuentran más seguro ubicar a sus hijos por medio del celular. En casos en que se requiere que algún miembro de la familia viaje por razones de estudios o trabajo, programas de comunicación como Skype con audio y video de la persona lejana facilitan el contacto. El acceso a distintas fuentes de información académica proporciona un marco nunca antes visto; se puede tener acceso a tesis de universidades con mucho prestigio facilitando la realización de distintos trabajos escolares. El acceso a foros de discusión también conocidos como “Chat Rooms” permite un espacio de desahogo, construcción de opiniones e identificación para sus miembros.

Respecto de los riesgos se conoce bastante: el acceso ilimitado a la pornografía, el contacto con desconocidos, la desinformación, el sedentarismo, sobrepeso, violencia y adicción a las TICs son de los más generales “Normalmente estas posiciones dibujan un panorama sombrío haciendo hincapié en el papel de víctima que la juventud puede experimentar al hacerse más habituales y generalizados aspectos como los embarazos juveniles, la pedofilia, la prostitución o el abuso de drogas”.

Podemos concluir que más allá del vertiginoso devenir técnico que experimenta nuestra sociedad o de si hablamos del descubrimiento del fuego, la rueda, el telégrafo o la nanotecnología es mucho más pertinente sembrar las bases éticas junto con la suficiente criticidad en las nuevas generaciones para un uso provechoso de las

mismas y que mejore la calidad de vida en sus usuarios. La labor afectiva de los padres requiere hoy de un esfuerzo particular que supere las campañas publicitarias de productoras de TICs. Se requiere un acercamiento inteligente e informado que logre influenciar al joven individuo que tiene su destino la mayoría de las veces a un botón de distancia.

## **2.5 Hipótesis**

La nomofobia incide en las relaciones socio-afectivas en los Jóvenes entre 17 y 21 Años.

## **2.6 Señalamiento de las variables**

Variable Independiente: LA NOMOFOBIA

Variable Dependiente: RELACIONES SOCIO-AFECTIVAS

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1 Enfoque

El enfoque que se va a tener es cuanti-cualitativo que se va a hacer relación tanto lo numérico usando estadísticas y la realidad humana con sus respectivos cambios, llamado también humanista ya que nos vamos a enfocar a la persona como un ser único e irremplazable que será sujeto de investigación por sus respectivas características, en este caso tomaremos a sus reacciones con referencia a la nomofobia y sus respectivas causas y efectos de la misma. Así como las posibles alternativas de ayuda para mejorar su adicción a la tecnología y la inestabilidad en las relaciones socio-afectivas.

La investigación será de campo y también bibliográfica para que de esta forma poder enfocarnos en las dos partes importantes de la ciencia y el conocimiento de campo para sí obtener un conocimiento holístico de las áreas de trabajo y de relación del ser humano.

**Investigación de Campo:** la investigación de campo es muy importante para el tema que se quiere tratar ya que es necesario contar con muestra de los sujetos a examinar para tener un muestreo actual de la nomofobia y de qué forma se presenta entre los jóvenes de la ciudad de Ambato de la Fundación Iberoamericana de desarrollo social, de esta forma se puede atracar la problemática de forma real con sus respectivas causas y consecuencias. Lo que se utilizará será una encuesta que nos ayudara a tener datos reales sobre la nomofobia

**Investigación Documental – Bibliográfica:** se utilizara modelos de tipo científico que podremos encontrar en libros, revistas, periódicos, internet, folletos, reportajes tanto televisivos como escritos para obtener más información desde dos puntos de vista y unirlos para obtener información más completa y con criterio científico que tenga más validez a la hora de obtener resultados definitivos para llegar a una conclusión de la investigación.

### **3.2 Niveles o tipos de investigación**

El presente proyecto es una investigación que toma en consideración los niveles:

Exploratorio.- teoría que ayuda a comprender la realidad del fenómeno a investigar. En este caso se va a investigar que es la nomofobia, además que información se ha obtenido con respecto a este problema tecnológico

Descriptivo: Nos ayuda a desarrollar métodos para reconocer las variables y como se ven afectadas.

Se podrá determinar y seleccionar las alteraciones de la nomofobia así también de cómo se ven afectadas las relaciones socio-afectivas con el problema ya mencionado, siempre teniendo un análisis previo para una correcta explicación.

De lo que se trata este proceso es que las variables como la nomofobia y las relaciones socio-afectivas en los jóvenes de entre 17 y 21 años.

### **3.3 Población y muestra**

Se ha tomado como referencia para la investigación de campo un universo de la población del preuniversitario FIDS.

	NÚMEROS	PORCENTAJE
MUJERES	60	54,55%
HOMBRES	50	45,45%
ESTUDIANTES	110	100%

### 3.4 Operacionalización de variables

#### VARIABLE INDEPENDIENTE: LA NOMOFOBIA

Cuadro 1: operacionalización de variables

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	TÉCNICAS	TÉCNICAS
			ITEMS	INSTRUMENTOS
<p>La <b>nomofobia</b> es el miedo irracional a salir de casa sin el teléfono celular. El término, que es una abreviatura de la expresión inglesa y fue acuñado durante un estudio realizado para estimar la ansiedad que sufren los usuarios de teléfonos móviles por no poder estar sin este tipo de tecnología, generalmente se presentan en jóvenes teniendo como efectos irritabilidad, ansiedad y cambios drásticos de ánimo.</p>	<b>DEPENDENCIA</b>	-preocupación por no tener el celular. -atención obsesiva al celular.	¿Le gusta salir de casa sin el teléfono celular? ¿suele estar desatendido a los avisos del celular y llamadas?	Encuesta
	<b>CAMBIOS CONDUCTUALES</b>	-irritabilidad por el celular -ansiedad por el celular	¿no se altera cuando su celular no tiene cobertura, señal o saldo? ¿Cuándo ha olvidado el celular se siente relajado y pasa tranquilo?	Encuesta
	<b>TENDENCIA ADICTIVA</b>	-comunicación celular -búsqueda de información por celular	¿Gusta de otro tipo de comunicación además del celular? ¿únicamente usa su celular para llamadas y mensajes?	Encuesta

Fuente: Estudiantes del Pre. Univ. FIDS

Elaborado por: Valeria Flores

## VARIABLE DEPENDIENTE: RELACIONES SOCIO-AFECTIVAS

Cuadro 2: operacionalización de variables

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORIAS	INDICADORES	TÉCNICAS	TÉCNICAS
			ITEMS	INSTRUMENTOS
Las relaciones socioafectivas son aquellos vínculos cercanos que creamos con personas como la familia, los amigos, maestros gente cercana, es decir es la forma que nosotros nos desarrollamos de forma amistosa o apática con las personas que se relaciona	<b>RUPTURA FAMILIAR</b>	-problemas en el hogar -poca comunicación	¿Tiene buena comunicación con sus padres?	Encuesta
	<b>PROBLEMAS SOCIALES</b>	-conducta asocial -inseguridad	¿Le resulta fácil entablar conversaciones directas con otras personas? ¿Eres seguro a la hora de establecer nuevas amistades? ¿Eres buen estudiante?	Encuesta
	<b>IRRESPONSABILIDAD</b>	-problemas en los estudios -descuido en la vida diaria	¿Eres cuidadoso en todos los aspectos de la vida diaria?	Encuesta
	<b>PROBLEMAS INTRA E INTERPERSONALES</b>	-problemas en su autoestima -problemas de comunicación social	¿Se siente satisfecho con su forma de ser? ¿se expresa igual frente a las personas que a través del celular? ¿Cree que el afecto de sus padres es fundamental?	Encuesta

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

Elaborado por: Valeria Flores

### **3.5 Técnicas e instrumentos**

Se va a aplicar la técnica de la encuesta mediante un cuestionario de preguntas para los jóvenes con la finalidad de detectar los porcentajes y la adicción al teléfono celular llamado nomofobia.

**ENCUESTA:** Mediante esta técnica se recopiló la mayor parte de la información que ayudará en el trabajo investigativo, encontrando sinceridad en los jóvenes, veracidad y refuerzo de la información dada a las que se aplicara el cuestionario.

### **3.6 Recolección de información**

- Investigación de la encuesta para nomofobia.
- creación de una encuesta adaptada a las necesidades.
- revisión previa de la aplicación.
- aplicación de la encuesta.
- análisis de los resultados.
- identificación clara de los resultados en Excel



## PREGUNTAS BÁSICAS

Cuadro 3: preguntas basicas

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACION</b>
<b>¿Por qué?</b>	dar solución al problema que presenta la institución.
<b>¿A qué personas?</b>	Específicamente a los jóvenes entre 17 y 21 años
<b>¿Sobre qué aspectos?</b>	Sobre la nomofobia y su incidencia en las relaciones socio-afectivas
<b>¿Cuándo?</b>	Desde la tercera semana de septiembre hasta marzo
<b>¿Lugar de recolección?</b>	Fundación Iberoamericana de Desarrollo Social FIDS
<b>¿Cuantas veces?</b>	1 sola vez.
<b>¿Qué técnicas de recolección se utilizó?</b>	Encuestas a los estudiantes
<b>¿Con que?</b>	Material para la encuesta realizado por la autora
<b>¿En qué situación?</b>	Situación favorable

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

Elaborado por: Valeria Flores

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Los resultados que se verán a continuación detallan la manera como las variables se presentan en altos índices de nomofobia que se ven reflejados en las relaciones socio afectivas en los estudiantes del pre-universitario FIDS.

#### 4.1 Análisis de datos

#### 4.2 Interpretación de datos

PREGUNTA 1: ¿le gusta salir de casa sin el teléfono celular?

Cuadro 4: tabulación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	13,64
NO	95	86,36
TOTAL	110	100,00

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

Elaborado por: Valeria Flores

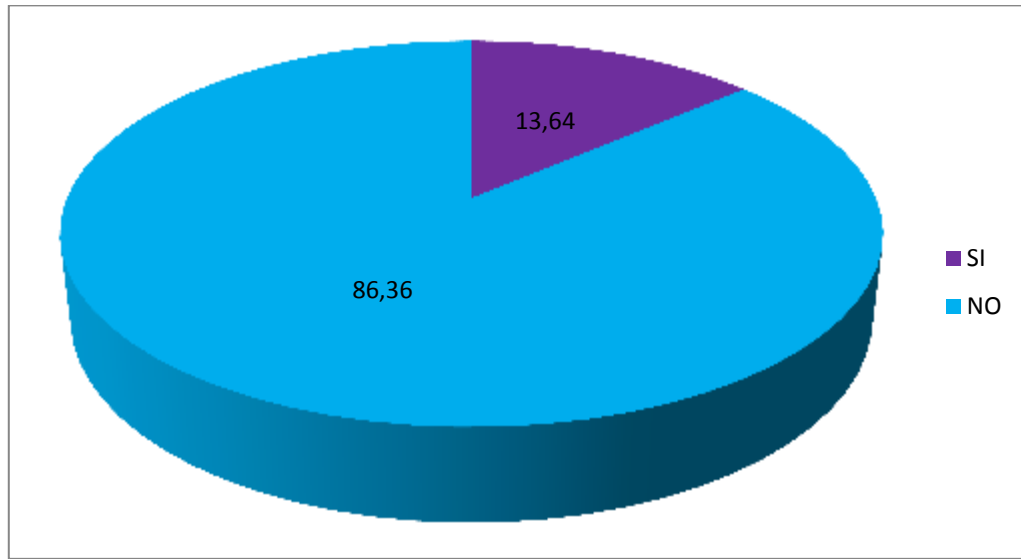


Gráfico 3: pastel de tabulación

Elaborado por: Valeria Flores

ANÁLISIS: en la pregunta número 1, 95 estudiantes han respondido que no les gusta salir de casa sin el teléfono celular lo que equivale a un 86.36% y 15 estudiantes manifestaron que si pueden salir de casa sin su teléfono celular que equivale a un 13.64%.

INTERPRETACIÓN: de acuerdo con los resultados obtenidos que los alumnos no les gustan salir de casa sin su celular, lo que les puede estar ocasionando un nivel de adicción al teléfono celular.

**PREGUNTA 2:** ¿suele estar desatendido a los avisos del celular y de las llamadas?

Cuadro 5: tabulación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	38	34,55
NO	72	65,45
TOTAL	110	100,00

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

Elaborado por: Valeria Flores

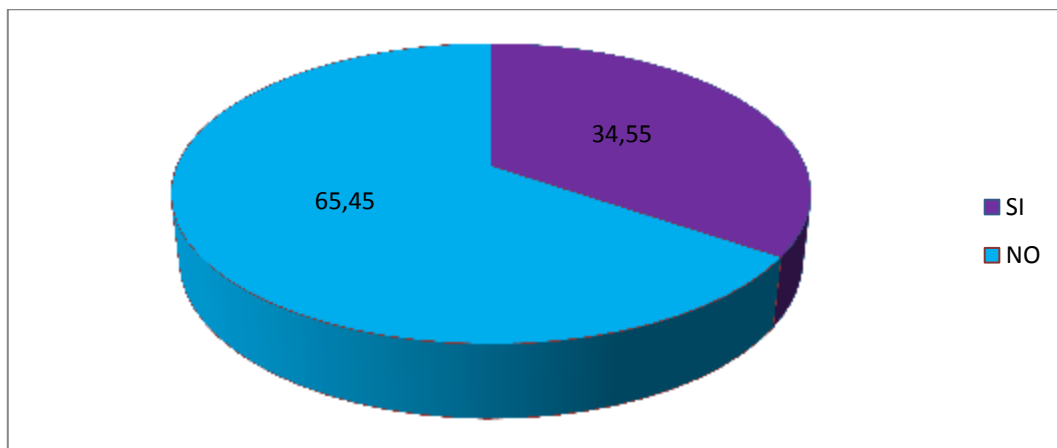


Gráfico 4: pastel de tabulación

**ANÁLISIS:** en la pregunta número 2, 72 estudiantes han respondido que no suelen estar desatendidos de su celular lo que equivale a un 65.45% y 38 estudiantes manifestaron que están desatendidos a su teléfono celular que equivale a un 34.55%.

**INTERPRETACIÓN:** los resultados nos da la referencia que los alumnos están pendientes en todo momento de su celular lo que nos da la pauta que el celular se ha vuelto muy necesario para la juventud y estar atentos del mismo representa a un número considerable.

**PREGUNTA 3: ¿no se altera cuando no tiene cobertura o señal en su celular?**

Cuadro 6: tabulación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	56	50,91
NO	54	49,09
TOTAL	110	100,00

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

Elaborado por: Valeria Flores

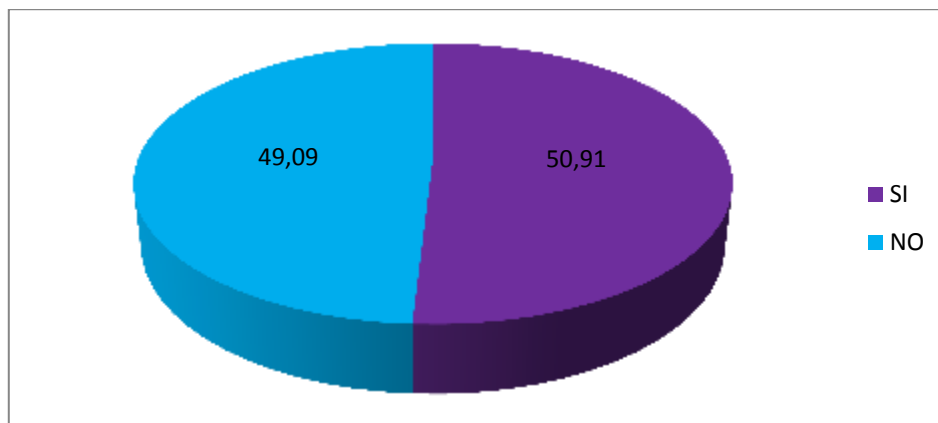


Gráfico 5: pastel de tabulación

**ANÁLISIS:** en la pregunta número 5, 56 estudiantes han respondido que se alteran cuando en su celular no tienen cobertura, señal o saldo lo que representa a un 50.91% y 54 estudiantes manifiestan que no se alteran cuando no tienen cobertura, señal o saldo lo que representa a un 49.09%.

**INTERPRETACIÓN:** a la interpretación que llegamos por el análisis previo es que los alumnos en su mayoría si se alteran cuando no tienen señal, cobertura o saldo, a un cercano porcentaje que no les altera no tener saldo, señal o cobertura, a lo que su lo analizamos a profundidad si es una pequeña mayoría que si les irrita no tener cobertura, saldo etc.

PREGUNTA 4:¿Cuándo ha olvidado el celular se siente relajado y pasa tranquilo?

Cuadro 7: tabulación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	44	40,00
NO	66	60,00
TOTAL	110	100,00

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

Elaborado por: Valeria Flores

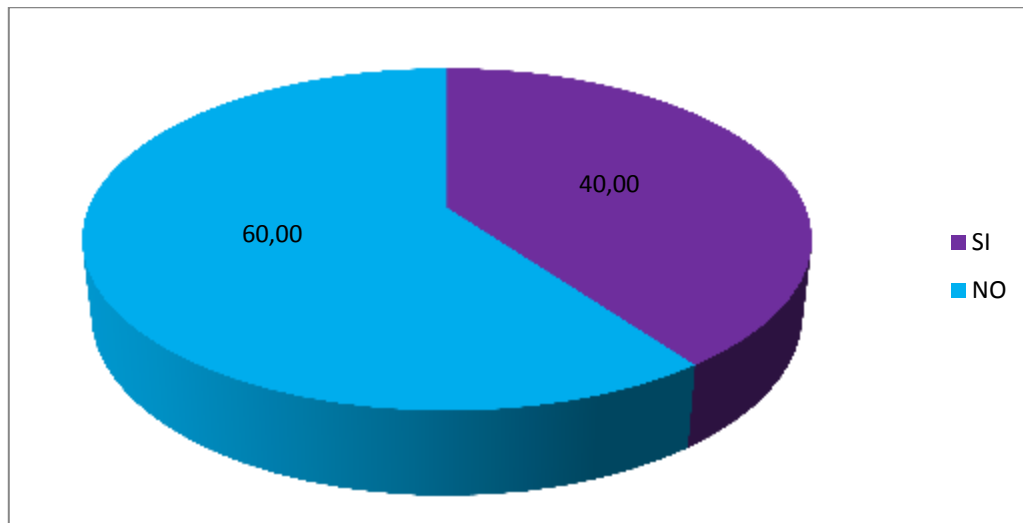


Gráfico 6: pastel de tabulación

ANÁLISIS: en la pregunta número 7, 66 estudiantes han respondido que si se desesperan cuando no tienen su teléfono celular lo que equivale a un 60% y 44 estudiantes manifestaron que no se desesperan cuando no tienen su cerca lo que equivale a un 40%.

INTERPRETACIÓN: los resultados nos dicen que los alumnos se sienten inquietos en su mayoría cuando no tienen su celular cerca de ellos, esto nos da la pauta que los estudiantes tienen necesidad sobre su teléfono celular.

## PREGUNTA 5 ¿gusta de otras formas de comunicación además del celular?

Cuadro 8: tabulación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	39	35,45
NO	71	64,55
TOTAL	110	100,00

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

Elaborado por: Valeria Flores

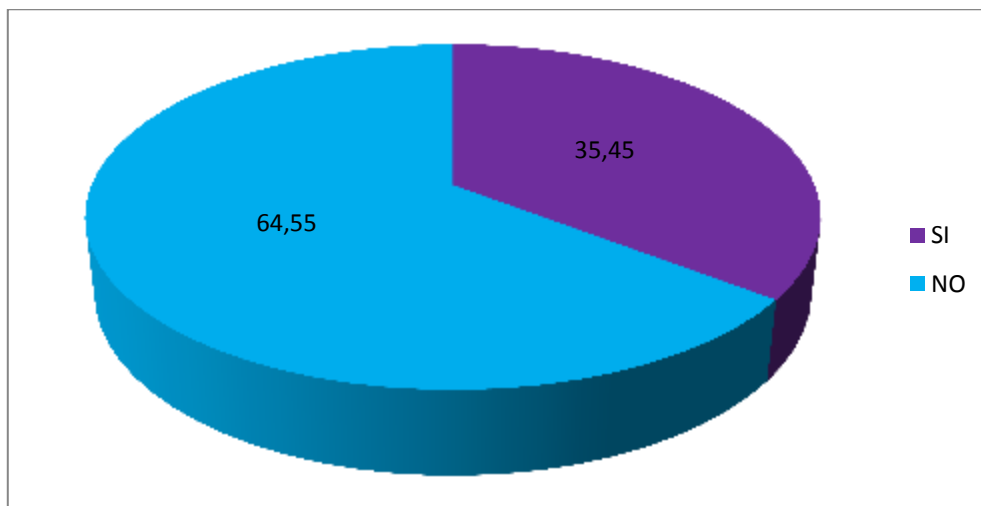


Gráfico 7: pastel de tabulación

**ANÁLISIS:** en la pregunta número 8, 71 estudiantes han respondido que no tienen otra forma de comunicación más que el celular lo que equivale a un 64.55% y 39 estudiantes manifestaron que si tienen otra forma de comunicación además del celular que equivale a un 35.45%.

**INTERPRETACIÓN:** los resultados nos da la referencia que los alumnos se sienten incomunicados cuando no tienen su teléfono celular en su mayoría, ya que el celular es su principal elemento de comunicación con su vínculo cercano a comparación de una minoría que no presta mayor importancia a estar con el celular.

## PREGUNTA 6:¿únicamente usas tu celular para llamadas y mensajes?

Cuadro 9: tabulación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	49	44,55
NO	61	55,45
TOTAL	110	100,00

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

Elaborado por: Valeria Flores

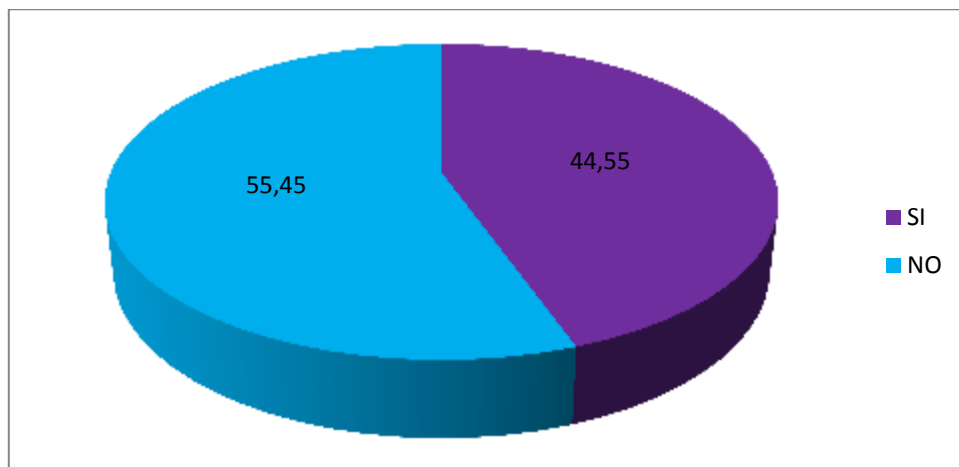


Gráfico 8: pastel de tabulación

**ANÁLISIS:** en la pregunta número 9, 61 estudiantes han respondido que el celular no lo usan solo para mensajes y llamadas lo que equivale a un 55.45% y 49 estudiantes manifestaron que solo lo usan para llamadas y mensajes lo que equivale a un 44.55%.

**INTERPRETACIÓN:**de acuerdo a lo analizado nos dice que su celular lo usan para diferentes servicios además de los mensajes y llamadas que es lo básico de un teléfono celular, los jóvenes usan para información, navegación, redes sociales etc.



## PREGUNTA 7¿prefieres un celular económico que uno de última tecnología?

Cuadro 10: tabulación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	37	33,64
NO	73	66,36
TOTAL	110	100,00

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

elaborado por: Valeria Flores

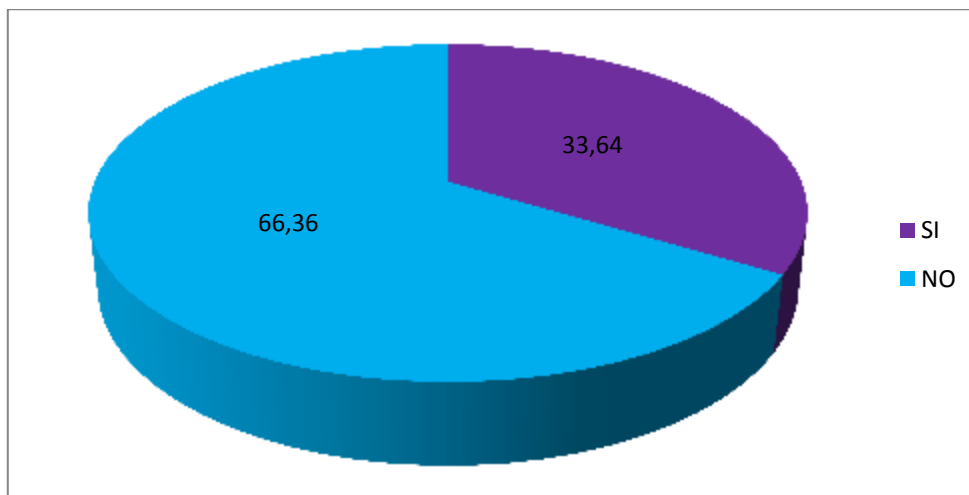


Gráfico9: pastel de tabulación

ANÁLISIS: en la pregunta número 10, 73 estudiantes han respondido que si es importante tener un celular de última tecnología lo que equivale a un 66.36% y 37 estudiantes manifestaron que no es importante tener un celular de última tecnología lo que equivale a un 33.64%.

INTERPRETACIÓN: después del análisis se llega a la interpretación que los alumnos en su mayoría creen que es importante poseer un teléfono de última tecnología ya que les ayuda a vincularse más con jóvenes de edades similares.

**PREGUNTA 8: ¿tiene buena comunicación con sus padres?**

Cuadro 11: tabulación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	48	43,64
NO	62	56,36
TOTAL	110	100,00

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

elaborado por: Valeria Flores

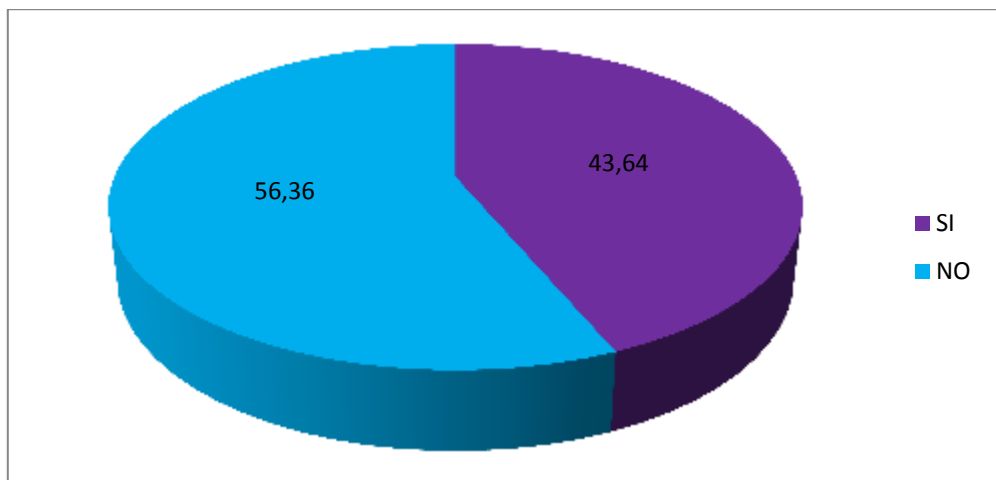


Gráfico 10: pastel de tabulación

**ANÁLISIS:** en la pregunta número 12, 62 estudiantes han respondido que no tienen buena relación con sus padres lo que equivale a un 56.36% y 48 estudiantes manifestaron que si tiene buena relación con sus padres lo que equivale a un 43.64%.

**INTERPRETACIÓN:** los resultados nos da la referencia que los alumnos en su mayoría no tienen buena comunicación con sus padres, y por ende claramente se puede ver que los jóvenes no tienen buenas relaciones socio-afectivas.

PREGUNTA 9: ¿le resulta fácil entablar conversaciones directas con otras personas?

Cuadro 12: tabulación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	43	39,09
NO	67	60,91
TOTAL	110	100,00

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

elaborado por: Valeria Flores

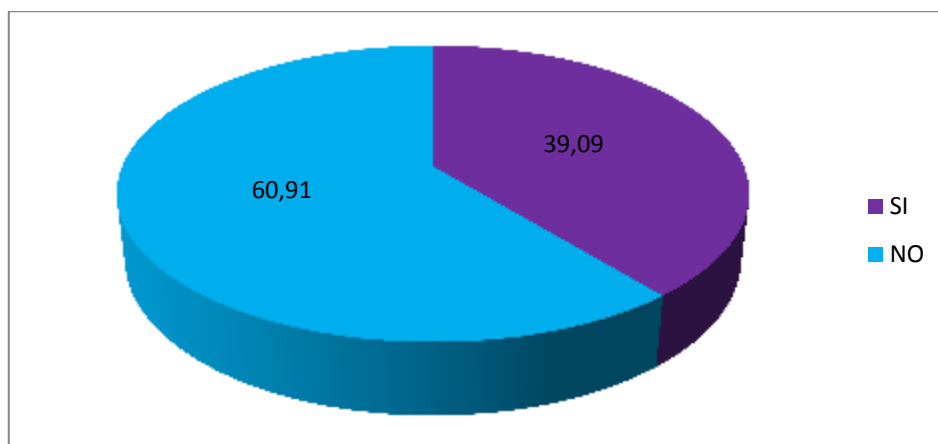


Gráfico 11: pastel de tabulación

ANÁLISIS: en la pregunta número 4, 67 estudiantes han respondido que no les resulta fácil entablar conversaciones directas con otras personas lo que equivale a un 60.91% y 43 estudiantes manifiestan que si le resulta fácil entablar conversaciones con otras personas que equivale a un 39.09%.

INTERPRETACIÓN: con los resultados se interpreta que los alumnos en su mayoría no tienen problemas para tener conversaciones con otras personas pero el porcentaje de los que tienen problemas para mantener una buena conversación si representa a un número importante con referencia a tener relaciones de comunicación básica.

PREGUNTA 10: ¿es usted seguro a la hora de establecer nuevas amistades?

Cuadro 13: tabulación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	37	33,64
NO	73	66,36
TOTAL	110	100,00

Fuente: estuðintes del Pre. Univ. FIDS

elaborado por: Valeria Flores

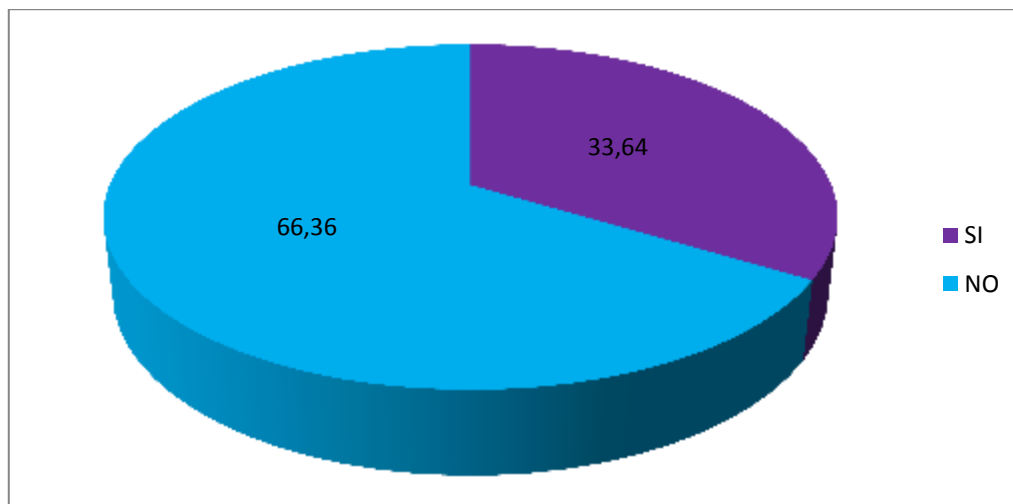


Gráfico 12: pastel de tabulación

ANÁLISIS: en la pregunta número 15, 73 estudiantes han respondido que no se sienten seguros a establecer sus nuevas amistades lo que equivale a un 66.36% y 37 estudiantes manifestaron que si se sienten seguros ala establecer nuevas amistades lo que equivale a un 33.64%.

INTERPRETACIÓN: después del análisis se interpreta que los alumnos en un porcentaje amplio los jóvenes no les resulta fácil entablar nuevas conversaciones y amistades.

### PREGUNTA 11:¿es usted buen estudiante?

Cuadro 14: tabulación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	36	32,73
NO	74	67,27
TOTAL	110	100,00

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

Elaborado por: Valeria Flores

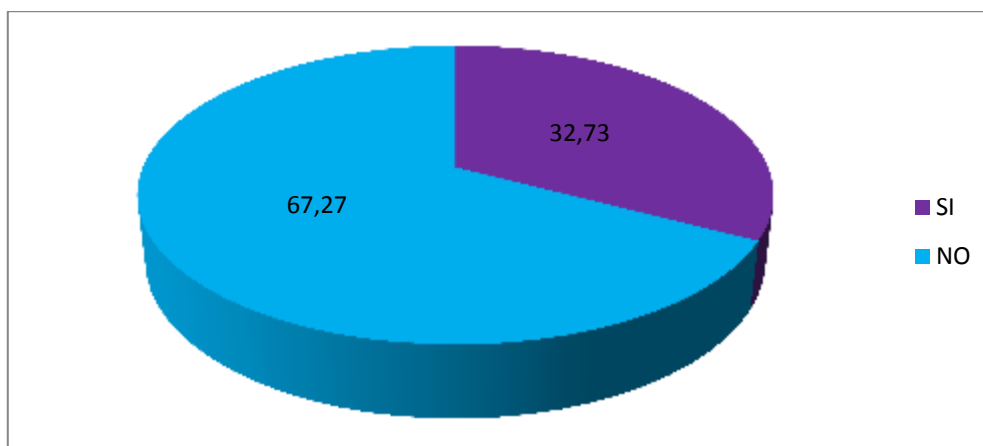


Gráfico 13: pastel de tabulación

ANÁLISIS: en la pregunta número 3, 74 estudiantes han respondido que no se consideran buenos estudiantes lo que equivale a un 67.27% y 36 estudiantes manifestaron que si se consideran buenos estudiantes lo que equivale a un 32.73%.

INTERPRETACIÓN: los resultados nos da la referencia que los alumnos en su mayoría no se consideran buenos alumnos ya que sienten que ellos no cubren las expectativas propias y de su entorno.

PREGUNTA 12¿es cuidadoso en todos los aspectos de su vida?

Cuadro 15: tabulación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	54	49,09
NO	56	50,91
TOTAL	110	100,00

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

elaborado por: Valeria Flores

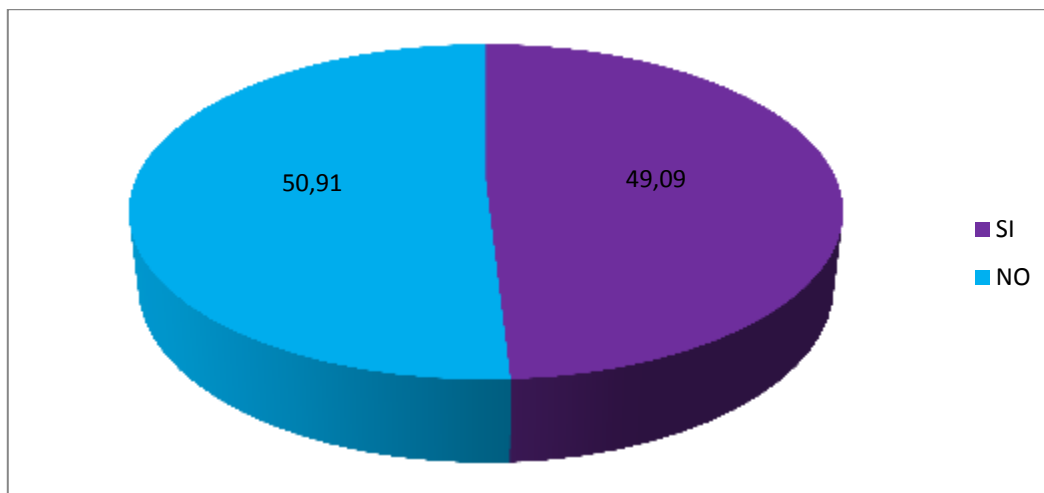


Gráfico 14: pastel de tabulación

ANÁLISIS: en la pregunta número 14, 56 estudiantes han respondido que no son cuidadosos en los diferentes aspectos de la vida lo que equivale a un 50.91% y 54 estudiantes manifestaron que si son cuidadosos en los diferentes aspectos de la vida lo que equivale a un 49.09%.

INTERPRETACIÓN: los alumnos en un porcentaje ligeramente superior no son cuidadosos es los diferentes aspectos y círculos en los que se desarrollan.

PREGUNTA 13: ¿se siente satisfecho con su forma de ser?

Cuadro 16: tabulación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	55	50,00
NO	55	50,00
TOTAL	110	100,00

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

Elaborado por: Valeria Flores

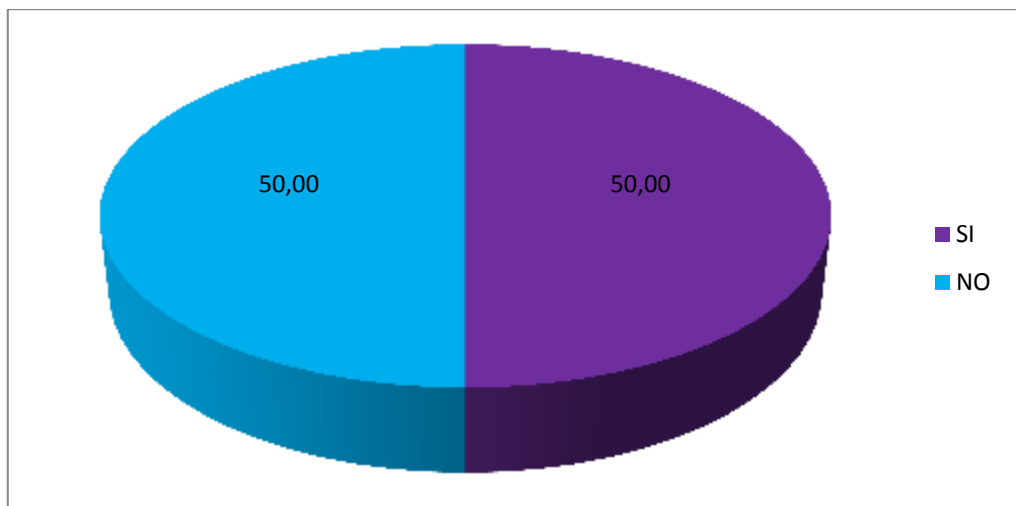


Gráfico 15: pastel de tabulación

ANÁLISIS: en la pregunta número 13, 55 estudiantes han respondido que no se sienten bien con su forma de ser lo que equivale a un 50% y 55 estudiantes manifestaron que si se sienten bien con su forma de ser lo que equivale a un 50%.

INTERPRETACIÓN: los resultados nos dan la referencia que los alumnos en su igualdad se sienten bien y mal con su forma de ser, a pesar de que se cuenta con números similares, es preocupante analizar que la mitad de los jóvenes encuestados tengan problemas de este tipo.

PREGUNTA 14: ¿se expresa igual frente a una persona como a través del celular?

Cuadro 17: tabulación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	31	28,18
NO	79	71,82
TOTAL	110	100,00

Fuente: estuðisntes del Pre. Univ. FIDS

Elaborado por: Valeria Flores

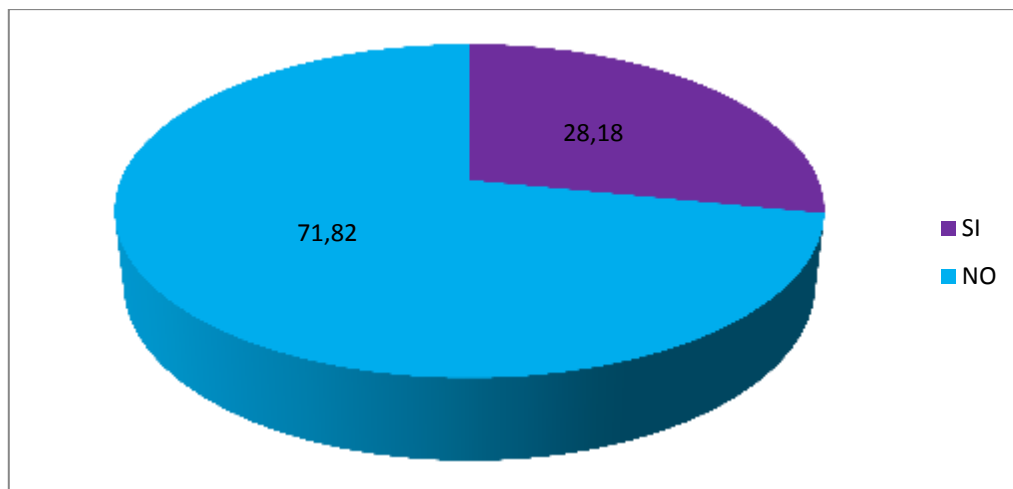


Gráfico 16: pastel de tabulación

ANÁLISIS: en la pregunta número 11, 79 estudiantes han respondido que no sienten igual hablando en persona que cuando están comunicándose por el celular lo que equivale a un 71.82% y 31 estudiantes manifestaron que si mantienen la misma comunicación en persona que a través del celular lo que equivale a un 28.18%.

INTERPRETACIÓN: se llega a un panorama que los jóvenes prefieren y tienen una mejor comunicación cuando están en el celular que cuando están en persona.



PREGUNTA 15¿cree que el afecto de sus padres es fundamental?

Cuadro 18: tabulación

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	87	79,09
NO	23	20,91
TOTAL	110	100,00

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

elaborado por: Valeria Flores

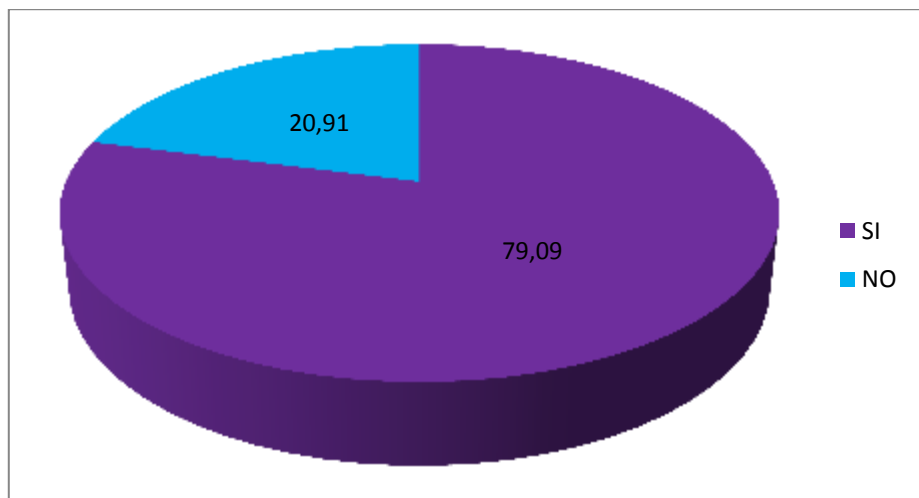


Gráfico 17: pastel de tabulación

ANÁLISIS: en la pregunta número 6, 87 estudiantes han respondido que si creen que es fundamental el afecto de sus padres lo que representa a un 79.09% y 23 estudiantes manifiestan que no creen que es fundamental el afecto de los padres lo que representa a un 20.91%.

INTERPRETACIÓN: los resultados nos dan la pauta que los alumnos en su mayoría si creen que es fundamental tener el afecto de sus padres, lo que a una minoría considera que no es fundamental el afecto de los padres.

### 4.3 Verificación de hipótesis

#### COMPROBACION DE LA HIPOTESIS POR PRUEBA CHI\_CUADRADO

#### 4.4.1 Planteamiento de la hipótesis

HO: la nomofobia no incide en las relaciones socio-afectivas de los estudiantes del Pre-Universitario FIDS de la ciudad de Ambato.

H1: la nomofobia si incide en las relaciones socio-afectivas de los estudiantes del Pre-Universitario FIDSde la ciudad de Ambato.

#### 4.4.2 Selección de nivel de significación

Para la verificación de la hipótesis se utilizara el nivel de  $\alpha=0.05$

#### 4.4.3 Descripción de la población

Se ha tomado como referencia para la investigación de campo un universo de la población del preuniversitario FIDS.

Cuadro 19: muestra y porcentajes

MUESTRA DE ESTUDIANTES	PORCENTAJE
110	100

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

elaborado por: Valeria Flores

#### 4.4.3.1 Especificación del modelo estadístico

$$x^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

$\Sigma$ = sumatoria

$x^2$  = Cuadrado

E= frecuencias esperadas

O= frecuencias observadas

Especificación de las regiones de aceptación-rechazo

Determinación de los valores de libertad

GI= (f-1) (c-1)

GI= (15-1) (2-1)

GI= (14) (1)

GI= 14= 6.6 grados de libertad

#### 4.5 Datos y cálculos estadísticos:

Frecuencias observadas:

Cuadro 20: frecuencias observadas

ITEMS	FRECUENCIA		
	SI	NO	TOTAL
1. ¿le gusta salir de casa sin el teléfono celular?	95	15	110
2. ¿suele estar desatendido a los avisos del celular y de las llamadas?	38	72	110
3. ¿no se altera cuando su celular no tiene cobertura, señal o saldo?	54	56	110
4. ¿Cuándo ha olvidado el celular se siente relajado y pasa tranquilo?	44	66	110
5. ¿gusta de otras formas de comunicación además del celular?	39	71	110
6. ¿únicamente usa su celular para llamadas y mensajes?	49	61	110
7. ¿prefieres un celular económico que uno de última tecnología?	37	73	110
8. ¿tiene buena comunicación con sus padres?	62	48	110
9. ¿le resulta difícil entablar conversaciones directas con otras personas?	67	43	110

10. ¿es seguro a la hora de establecer nuevas amistades?	73	37	110
11. ¿es usted buen estudiante?	74	36	110
12. ¿es usted cuidadoso en los aspectos de su vida diaria?	56	54	110
13. ¿se siente satisfecho con su forma de ser?	55	55	110
14. ¿se expresa igual frente a las personas que ha través de celular?	31	79	110
15. ¿cree que el afecto de sus padres es fundamental?	23	87	110
<b>SUBTOTAL:</b>	<b>797</b>	<b>853</b>	<b>1650</b>

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

elaborado por: Valeria Flores

Frecuencias esperadas:

Cuadro 21: frecuencias esperadas

ITEMS	Frecuencia:		TOTAL
	SI	NO	
1	56.87	53.13	110
2	56.87	53.13	110
3	56.87	53.13	110
4	56.87	53.13	110
5	56.87	53.13	110
6	56.87	53.13	110
7	56.87	53.13	110
8	56.87	53.13	110
9	56.87	53.13	110
10	56.87	53.13	110
11	56.87	53.13	110
12	56.87	53.13	110
13	56.87	53.13	110
14	56.87	53.13	110
15	56.87	53.13	110

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

elaborado por: Valeria Flores

Observadas esperadas:

Cuadro 22: observadas esperadas

<b>O</b>	<b>E</b>	<b>(O-E)<sup>2</sup></b>	<b>(O-E)<sup>2</sup>/E</b>
15	56.87	1753.0969	30.82639177
95	53.13	1753.0969	32.99636552
72	56.87	228.9169	4.025266397
38	53.13	228.9169	4.308618483
36	56.87	435.5569	7.658816599
74	53.13	435.5569	8.197946546
43	56.87	192.3769	3.382748373
67	53.13	192.3769	3.620871447
56	56.87	0.7569	0.013309301
54	53.13	0.7569	0.014246188
87	56.87	907.8169	15.96301917
23	53.13	907.8169	17.08670996
66	56.87	83.3569	1.465744681
44	53.13	83.3569	1.568923395
71	56.87	199.6569	3.510759627
39	53.13	199.6569	3.757893845
61	56.87	17.0569	0.299927905
49	53.13	17.0569	0.321040843
73	56.87	260.1769	4.574941094
37	53.13	260.1769	4.896986637
79	56.87	489.7369	8.611515738
31	53.13	489.7369	9.217709392
48	56.87	78.6769	1.383451732

62	53.13	78.6769	1.480837568
55	56.87	3.4969	0.061489361
55	53.13	3.4969	0.065817803
54	56.87	8.2369	0.144837348
56	53.13	8.2369	0.155032938
37	56.87	394.8169	6.942445929
73	53.13	394.8169	7.431148127
<b>1650</b>	<b>1650</b>	X2	<b>201.0574567</b>

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

elaborado por: Valeria Flores

Se llega a la conclusión que de acuerdo con un grado de libertad de 6.6 y después de haber realizado la parte estadística pertinente se obtiene un resultado mucho mas amplio ante el grado de libertad. De esta forma se puede realizar la investigación se acepta H1 que quiere decir que la nomofobia si incide en las relaciones socio-afectivas en los jóvenes de 17 a 21 años de edad del Pre Universitario FIDS de la ciudad de Ambato.



## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 Conclusiones

1. Nos podemos dar cuenta que un gran porcentaje de estudiantes sienten que su celular es una necesidad básica para relacionarse con otras personas, lo que ha generado un gran vinculo del celular con el estudiante llevándolo así a una vida tecnológica dejando a un lado su vida afectiva personal.
2. Los jóvenes gastan gran cantidad de dinero en cuidar y mantener un teléfono celular tomándolo como una prioridad lo que genera que sin importar el nivel de vida que lleven ya se acostumbran a tener celulares de alto costo llevándolos así a una vida superficial tomando como básico tener un celular como los demás tienen.
3. En la investigación realizada se pudo comprobar que existe un gran apego al teléfono celular pero no el mismo comportamiento a las relaciones familiares y sociales que son las que permiten el desarrollo humano y su correcta evolución.
4. Son muy comunes los problemas familiares y de comunicación, la juventud ahora viven su vida muy apartados de sus padres y de tener afecto con sus progenitores, ahora se vive en los tiempos que los padres pasan trabajando mientras los hijos se dedican algunos a sus estudios y en general a pasar en la tecnología y muy pocos tiene amistades estrechas con amigos.

## **5.2 Recomendaciones:**

1. Es importante realizar una campaña de concientización del uso racional y sus utilidades en el uso del celular, para que de esta forma evitar que los estudiantes tengan serios problemas en el futuro por el exceso de la utilización de este aparato tecnológico.
2. Se sugiere realizar una charla con los estudiantes para que analicen sus prioridades y en función de ello optimicen sus recursos económicos proactivizando sus aspiraciones profesionales y personales.
3. Si los jóvenes tienen relaciones sociales interactivas en sus celulares más que con sus padres, se llama la atención de los padres que son básicos y fundamentales en la vida de los jóvenes para tener una vida más viva en donde se pueda compartir momentos de conversaciones y sano esparcimiento familiar para lo que se recomienda a los padres e hijos que traten que por lo mínimo los fines de semana compartan tiempo y conversaciones que ayudaran a mejorar la comunicación familiar.
4. Si el mundo del celular ya se ha vuelto un gran problema lo recomendable es que el estudiante acuda a un especialista que le ayude a dosificar de a poco el uso excesivo del teléfono celular y readaptarlo a una vida social en donde pueda tener roce social y emocional, tanto con la familia como con amistades cercanas con los que pueda compartir tiempo y espacio de calidad.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **TALLER DE USO ADECUADO DEL CELULAR PARA MEJORAR LAS RELACIONES SOCIO-AFECTIVAS EN LOS JOVENES ENTRE 17 Y 21 AÑOS DEL PRE-UNIVERSITARIO FIDS DE LA CIUDAD DE AMBATO**

##### **6.1.- Datos informativos.**

<b>Institución:</b>	<b>Pre-Universitario FIDS</b>
<b>Beneficiados:</b>	<b>Estudiantes y Padres de Familia</b>
<b>Localidad:</b>	<b>Provincia de Tungurahua, Cantón Ambato</b>
<b>Tiempo limitado para la ejecución:</b>	
<b>Fecha de inicio:</b>	<b>Mayo 2013</b>
<b>Fecha de finalización:</b>	<b>Junio 2013</b>
<b>Responsable:</b>	<b>Valeria L. Flores R. egresada de Psicología Educativa</b>
<b>Costo:</b>	<b>200</b>

## **6.2.- Antecedentes.**

La investigación se encuentra dentro del campo de la línea de comportamiento, específicamente en el área de Psicología Educativa ya que, se quiere investigar factores que afecten la parte psicológica y comportamental de la persona y su entorno.

La investigación no ha sido objeto de estudio en ninguna institución de nivel superior, solo se ha podido encontrar una de las variables, por lo tanto se pone a consideración la investigación sobre la nomofobia y su incidencia en las relaciones socio afectivas de los jóvenes de entre 17 a 21 años del FIDS.

Actualmente en el Ecuador se vive en una sociedad donde la tecnología la hemos vuelto fundamental la que ha ocasionado problemas en cualquier nivel social, religioso etc. Ya no se puede vivir sin el celular, se ha creado un miedo irracional cuando las personas y de forma especial los jóvenes no tienen celular, las personas comienzan a sentir ansiedad, intranquilidad cuando se encuentran en lugares donde no tienen señal o el peor de los casos es cuando han perdido su objeto tecnológico y pierden tanto información como recuerdos sentimentales.

Nuestro país no maneja una economía holgada pero eso no es impedimento para que los jóvenes tengan celulares recién salidas al mercado, en su mayoría son gustos que los mismos padres les dan a los jóvenes; la realidad es que no importa si tienes un pantalón viejo, a los chicos solo les importa, ellos solo quieren celulares que sean modernos y en lo posible completos.

A nivel país se nota que los jóvenes no pueden estar sin el celular y sin saldo, por lo tanto es necesario tratar este tipo de problema social para investigar que problemas a fondo nos ocasionan los asuntos de la tecnología celular. El celular en sus inicios fue creado como un arma para mejorar la comunicación a grandes distancias pero con el

paso del tiempo y las nuevas generaciones se ha cambiado su sentido y ahora el celular forma parte de la persona y su vestimenta. Aunque suene exagerado numerosos investigadores han llegado a la conclusión que una de las adicciones actuales se encuentran en la tecnología, específicamente en el teléfono celular que es lo actual y se lo ha vuelto necesario entre los ecuatorianos. Claramente hay muchas ventajas del uso del teléfono celular, el inconveniente se crea cuando se abusa de este servicio tecnológico. A pesar de las condiciones económicas de nuestro país el celular es común entre las personas.

Además de todo esto la publicidad no ayuda mucho ya que está dirigida a los jóvenes y las ventajas de relación social que se puede crear con un teléfono celular. La adicción es progresiva para escribir, llamar o simplemente mirar el teléfono celular.

La nomofobia es la adicción a la tecnología celular y por lo tanto podemos notar que en Ambato específicamente la tecnología tiene gran cabida especialmente entre la juventud, los jóvenes que creen que si no están a la vanguardia de la tecnología no están de moda ni que pueden entrar a un círculo social adecuado, este tipo de vida tan efímera y con un sentido tan básico no se queda ahí sino que afecta en su mayoría a las relaciones familiares y por ende a la comunicación de las familias.

### **6.3.- Justificación.**

Se realiza la presente investigación porque es una realidad que estamos viviendo actualmente y que no se le da la importancia necesaria pero a la que ya es tiempo de que se le dé su espacio y que sea investigada para que las personas tengamos una idea más clara de todo lo que se trata y que se informe a profundidad sus causas y efectos.

Lo novedoso del tema será que no es un tema que se haya tratado y como es tan actual también es necesario aclarar dudas y tener un conocimiento más amplio de lo

que se trata para así aprender y que las personas que se interesen del tema tengan ya una información previa si es que lo quieren seguir investigando. La investigación tiene un problema científico que es el problema emocional y sus posibles problemas previos como ansiedad, inseguridad, miedo, inestabilidad. También tiene una connotación social porque se deja de lado las relaciones sociales personales para crear un vínculo más frío e innecesario como estar llamando o mandando mensajes sin poder tener una conversación sana y en persona, además lo que se puede ocasionar si seguimos viviendo de la tecnología de una forma abusiva y sin control alguno, de forma especial todos los jóvenes que le dan demasiada importancia al teléfono celular.

Como estudiante de Psicología Educativa se visualiza la necesidad de que a futuro se afecte las relaciones sociales y afectivas del ser humano por la introducción de la tecnología a nuestros hogares ya que es un problema social que es de mucho interés para los estudios tanto de psicólogos como de otras especialidades que se trabaja con el ser humano como principal preocupación.

#### **6.4.- Objetivos.**

##### **Objetivo General**

Mejorar las relaciones socio-afectivas mediante un taller para el uso adecuado del celular a jóvenes de 17 a 21 años de edad de la Fundación Iberoamericana de Desarrollo Social (FIDS) de la ciudad de Ambato.

## **Objetivo Específicos**

- Socializar el taller que se va a implementar entre los padres y alumnos
- Ejecutar el taller al grupo de estudiantes del PRE-Universitario FIDS
- Evaluar el taller y sacar conclusiones del uso exacerbado del teléfono celular.

### **6.5.- Análisis de factibilidad.**

La presente propuesta es factible ya que se cuenta con la respectiva autorización y el apoyo de la autoridad del Pre-universitario FIDS de la cuida de Ambato. Para la ejecución del taller se cuenta con materiales tecnológicos y manuales, así como con los docentes que permiten la apertura para poder desarrollar de una forma adecuada y tranquila el trabajo con los jóvenes estudiantes, todo esto con la finalidad de lograr reducir los niveles de nomofobia y que las relaciones socio-afectivas mejoren de forma notable, buscando así que en la institución haya hogares funcionales.

Se cuenta con jóvenes de entre 17 a 21 años con aspiración a poder ingresar a la universidad deseada, para lo que se cuenta con un grupo selecto de estudiantes que su principal preocupación por el momento es obtener los mejores resultados para ingresar a la mejor universidad. Como se trata de una institución en donde se prepara a los estudiantes para la prueba de ingreso de la universidad contamos con estudiantes de un nivel económico de medio para arriba lo que nos da la idea que son estudiantes que poseen celulares de todo tipo de tecnologías, es decir unos más avanzada que otros.

También es fácil observar as relaciones afectivas con sus padres los que llegan una vez al mes a cancelar el costo de la mensualidad, muchos de los jóvenes no se acercan

a saludar a sus padres y hasta algunos casos los jóvenes salen de casa con mentiras sin llegar a la institución que les está preparando. Y si a esto le sumamos que los jóvenes asisten con muchos aparatos tecnológicos como base el celular y de ahí una serie de productos electrónicos y redes sociales.

Estamos notando que es una institución en donde fácilmente se puede observar las dos variables y si las juntamos vamos a obtener una investigación rica en problemas sociales, afectivos y el abuso de la tecnología que se encuentra en la misma rama, ya que de lo uno habría un abuso y de la parte familiar y social un descuido.

#### Factibilidad Financiera

El financiamiento para el taller de padres y jóvenes para evitar el abuso del celular y mejorar las relaciones socio-afectivas que será aplicado a los padres y alumnos del Pre-Universitario FIDS.

Entre lo requerido para poder visualizar el taller se necesita aparatos tecnológicos, técnicos y sobre todo el talento humano que es vital para un buen entendimiento.



Cuadro 23: factibilidad financiera

#	Detalle	Cantidad	Costo	Valor
A	<b>M. Oficina</b>			
	Copias	300	0,03	9,00
	Papelotes	10	0,30	3,00
B	<b>M. Técnicos</b>			
	Laptop	1		
	Proyector	1	150,00	150,00
	Internet		20,00	20,00
C	<b>Talento Humano</b>			
	Capacitador	1	15,00	15,00
D	<b>Gastos fijos</b>			
	Energía eléctrica			
	<b>Total estimado de costos</b>			<b>200.00</b>

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

elaborado por: Valeria Flores

## 6.6.- Fundamentación Científica Técnica

¿Qué es un taller?

Es una metodología de trabajo en la que se integran la teoría y la práctica. Se caracteriza por la investigación, el descubrimiento científico y el trabajo en equipo que, en su aspecto externo, se distingue por el acopio (en forma sistematizada) de material especializado acorde con el tema tratado teniendo como fin la elaboración de un producto tangible. Un taller es también una sesión de entrenamiento o guía de varios días de duración. Se enfatiza en la solución de problemas, capacitación, y

requiere la participación de los asistentes. A menudo, un simposio, lectura o reunión se convierte en un taller si son acompañados de una demostración práctica.

### **Planificación de un taller:**

Para empezar a diseñar un taller lo primero es preguntarse si con esta actividad vamos a poder llegar a las personas, buscando motivaciones y reflexiones con la gente que vamos a trabajar, además si las técnicas son claras y correctas para que las personas las apliquen en el presente y en el futuro, para eso nos vamos a hacer las siguientes preguntas:

¿El taller va a llegar a sensibilizar a las personas dadas?

¿Qué tipo de resultados vamos a obtener con este taller?

¿Qué resultados vamos a tener con el taller?

¿Qué cambios vamos a poder observar posteriormente al taller tanto en los padres como en los estudiantes?

¿Qué se ha fortalecido con el taller?

¿Cuáles son los cambios más visibles en el alumno?

¿Si se vuelve a tomar la encuesta, cuántos alumnos cambiaran sus respuestas?

Técnicas Cognitivas.

Las técnicas para la ansiedad:

Nos ayudaran a disminuir la ansiedad que ocasiona el teléfono celular y su dependencia para lo cual se va a aplicar lo siguiente:

**Conviértete en el observador.** Consiste en observar desde fuera tu miedo o ansiedad, como si fueras un observador externo. Observa el efecto que produce en ti, tu corazón latiendo, tus palmas sudorosas, tus pensamientos surgiendo en tu mente, y todo lo que haya en ese momento en tu mente o en tu cuerpo, pero siempre situándote desde fuera, como si observaras la lluvia desde tu ventana, para de esta forma te des cuenta el nivel de necesidad que tienes para tu celular.

**Piensa correctamente.** Pregúntate si estás siendo realista, si es tan malo, si estás exagerando. Pregúntate qué puedes hacer para afrontarlo, o a quién puedes pedir ayuda. Trata de usar un pensamiento realista y no cometer errores en tu pensamiento

**Cosificación.** Consiste en dotar de propiedades físicas a tu miedo o ansiedad. Es decir, lo observas y lo describes con una forma determinada, tamaño, color, textura, olor, etc. Esto te servirá para tomar distancia. Al hacerlo, procura imaginarlo de la manera más vívida posible, describiéndolo con todo detalle.

**Imagina que hay algo o alguien que te protege** y te da seguridad. Por ejemplo, puedes pensar en una persona conocida o imaginaria que está a tu lado y te inspira confianza y calma. O puedes imaginar que alguien está pendiente de ti evitando el uso excesivo del celular.

**Tómate tu tiempo para emprender las tareas cotidianas.** Muchas de las personas ansiosas se mueven continuamente de un lugar a otro cuando no tiene su celular cerca. El problema de asumir el día con este estilo apresurado estriba en que nuestro cerebro se está retroalimentando constantemente de las señales que le envía nuestro cuerpo; de esta forma, la agitación psicomotora a la cual nos sometemos, le indica al cerebro que estamos apresurados y ansiosos, lo cual hace que el mismo responda aumentando los niveles de ansiedad. Cuando enfrentamos el día con ansiedad y prisas, estamos creando un círculo vicioso que genera más ansiedad. Por ello el primer paso para combatir la ansiedad se centra en disminuir nuestro ritmo cotidiano.

**Controla los movimientos repetitivos propios de la ansiedad.** Cuando una persona está nerviosa porque tiene algo más que hacer o simplemente quiere salir de alguna situación, el celular se vuelve su desinhibidor de la ansiedad que la situación le presenta, lo revisan a cada momento.

**Aprende a decir “no”.** En muchas ocasiones la ansiedad aparece porque no sabemos decir “no” y terminamos en el celular haciendo cualquier cosa y dejando de lado cosas importantes como las tareas y las relaciones familiares y sociales, sin pensar que estamos afectando nuestra salud psicológica.

**Reserva una hora diaria para dedicarla a las actividades que más te gusten.** Con mucha frecuencia las personas ansiosas no se dedican tiempo a sí mismas y esto les genera cierta frustración ya que la inmensa mayoría de las actividades cotidianas que realizan no son de su agrado. Cuando realizamos una tarea que realmente nos gusta nuestro cerebro libera sustancias que no sólo nos hacen sentir bien sino que también nos relajan.

**Hg-Cambia tu forma de pensar.** En muchas ocasiones la persona ansiosa también es muy rígida en sus ideas, es perfeccionista y se preocupa demasiado por los acontecimientos venideros. Lo cierto es que usualmente la preocupación por lo que vendrá genera una gran cantidad de ansiedad y desasosiego, temores que finalmente no tienen ningún fundamento. Para controlar la ansiedad no basta con regular los movimientos del cuerpo o con emprender las tareas de una forma más pausada; es importante lograr un cambio interior donde aceptemos que la vida es cambiante y que podemos errar pero lo importante es el camino, no la meta.

### **Técnicas de relajación:**

Las técnicas de relajación nos ayudaran a tener un autocontrol, además a canalizar las alteraciones nerviosas buscando tranquilidad:

**Giros:** primero hay que usar ropa muy cómoda para después sentarse en el suelo y comenzar a hacer giros de los pies, manos y cuellos; de esta forma el cuerpo se comenzara a relajar en sus extremidades.

**Respiración:** se debe buscar un lugar cómodo como una cama o un sofá en donde se debe recostar apagando la luz, con música suave y tenue realizar respiraciones profundas, ten el cuerpo boca arriba, imagina un cielo azul y celeste despejado, escucha el mar y por un ratito disfruta del hasta sentirte tranquilo y relajado.

Técnicas para evitar el uso exacerbado del celular:

Para la buena utilización del celular, debemos adoptar algunas reglas sencillas y utilizarlas en el hogar, en el trabajo o en el aula de estudios.

**Darse un momento:** Es bueno dejar el celular en casa en algún día de la semana y apagarlo en algunas ocasiones, para darse un respiro del mismo y no depender de éste en todo momento.

**No abusar:** Tener un teléfono celular en una responsabilidad, debes cuidar y moderar el gasto del consumo del teléfono. Evita caer en el abuso de mensajes, chat, ring-tones o back-tones.

**Reencontrarse:** primero debemos reencontrar el ritmo de vida propio y aprender a valorar la soledad y el silencio. Segundo, hay que saber decir no y filtrar las conversaciones.

Ser ejemplo: Los padres de familia no deben fomentar su uso, comenzando por dar el buen ejemplo, ya que son ellos los que deben propiciar un uso crítico que ayude al joven a entender que debe relacionarse más allá de los aparatos tecnológicos y a impedir que éstos condicionen sus necesidades.

**Pegado al teléfono:** Destine tiempo al día para revisar su teléfono, es decir planifique en qué momento revisará las noticias, el correo, redes sociales, mensajes, etc. Esto para evitar la compulsión a hacerlo cada 5 minutos aunque ya sepa que no hay nada nuevo. Puede destinar un espacio en la mañana y en la tarde si esto le hace sentir mejor, pero debe respetar los tiempos en los que no debería estar “pegado a su teléfono”.

Desconectarlo: “Por eso recomiendo a la gente, desconectar los teléfonos celulares durante el fin de semana y las vacaciones”

Descanso placentero: apagar el teléfono por las noches, o al menos dejarlo de lado por algunos instantes.

Desapego gradualmente: Es cuestión de práctica y de perseverancia. Comienza con cinco minutos un día, cuando te sientas cómodo pasa a diez minutos diarios sin el celular, luego quince, y así, hasta que estar sin el celular, sea tan natural como tenerlo en el bolsillo.

Técnicas para activar las relaciones sociales y familiares:

Nos ayudaran a que las personas que nos rodean, tanto familiares como amigos tengan una mejor vinculación y entendimiento, buscando así fortalecer lazos de amistad y afecto.

**Autocontrol:** intente controlarse pensando en las consecuencias que ello tiene para usted y su familia. Trate de apagar el teléfono cuando llega a su casa, y concéntrese en la cena y demás actividades familiares

**Evita en situaciones sociales:** Converse con su familia sobre algunas pautas a seguir respecto al uso de la tecnología, por ejemplo evite usar el celular en situaciones

sociales: la cena familiar, cuando ven una película juntos, el tiempo de lectura, cuando hacen ejercicio, o juegan con los niños.

Técnicas psicológicas enfocadas en la nomofobia:

**Asertiva:** nos permitirá que a la persona no le importe lo que piensen los demás en cuanto a su celular u su uso, por lo contrario le dará prioridad a otras cosas y su celular pasara a segundo plano

**Actividades gratificantes:** en esta técnica se le motivara al joven para que con los ejercicios ya mencionados anteriormente en esta parte se le pueda motivar al estudiante con los avances en cuanto a la conducta y pensamiento que tiene sobre el uso y abuso del teléfono celular, haciendo que su principal recompensa sea su sentimiento de tranquilidad y conformidad al no estar cerca de su celular.

**Biblioterapia:** en esta parte de las técnicas el joven tiene que acceder a la información necesaria sobre su problemática, en este caso la nomofobia y saber cuáles son las causas y consecuencias, entre ellas los problemas socio afectivos. Tiene que leer mucha información para que tenga claro el panorama acerca de su adicción para buscar la reflexión propia

**Autoinstrucciones:** esta técnica nos permitirá que el estudiante ya tenga un control sobre él, es decir ya podrá manejar su ansiedad con autocontrol que le generaran los ejercicios anteriores. Es decir que el joven ya reflexionara por si solo sobre su adicción al teléfono celular y podrá controlarse sin necesidad que alguien esté presente para decirle cómo comportarse.

**Desensibilización sistemática:** ésta técnica es perfecta para problemas de ansiedad relacionados con fobias como en el caso presentado, lo que se procurara es que la persona pierda su ansiedad con técnicas de relajación, se le presentara al celular con

técnicas de relajación para que en un futuro ya no sienta ansiedad cuando vea su celular o no tenga la necesidad de estar pendiente del mismo.

**Estrategias de afrontamiento:** la técnica de afrontamiento nos permite enfrentarnos a la fobia que tenemos al no poder estar sin el teléfono celular lo que permitirá dar puntos positivos y negativos de lo que nos ocasiona el celular llegando a una conclusión

**Exposición interoceptiva:** en esta técnica se procurará que la persona se dé cuenta que estar lejos de su celular no le ocasionará problemas ni peligro.

**Exposición virtual:** en esta técnica vamos a usar la tecnología de los juegos de video en donde la persona virtual viva momentos de angustia y ansiedad frente al estímulo que le causa su fobia, en nuestro caso podríamos buscar un juego que el celular sea el protagonista para así ver la reacción de la persona frente a su fobia por no poder dejar su celular o estar pendiente de él.

**Habilidades Sociales:** necesarias para una correcta interacción con otras personas en casa, trabajo, escuela, etc. Incluye habilidades de conversación, alabanza, resolución de problemas, ayuda a los otros, agradecimiento, etc.

Recuerde: los inventos modernos surgen con la intención de facilitarnos la vida, no de perjudicar nuestras relaciones. Mire a su alrededor, valore a las personas que tiene a su lado; los teléfonos y demás aparatos electrónicos son sustituibles, su familia, pareja y amigos no lo son.



## TALLER 1

Cuadro 24:taller 1

PASOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTO	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO
1	Bienvenida al taller que se va a realizar.	Se dará la bienvenida a los participantes del taller por parte de la persona que desarrolla el taller.	Vincular a los asistentes para que tengas un momento agradable mientras dura el taller	-discurso coherente. -facilidad de palabra	6 min
2	Explicación del taller planeado.	Se repartirán guías para saber todo lo que se va a realizar durante todo el taller	Aclarar y despejar cualquier duda que se pueda presentar	-proyector -hojas -lápiz -copias	10 min
3	Juego de integración	Se hará el juego de la ensalada de frutas para interactuar y que se pueda conocer entre los participantes al taller	Interactuar entre todo el grupo del taller para crear confianza	Predisposición -reglas de acuerdo al juego que se va a realizar	15 min
4	Planteamiento de reglas y	Se pondrá a consideración los	Buscar un consenso	-Compromiso -animo	10 min

	sugerencias	tiempos que se van a trabajar y se ajustara de acuerdo con las personas y las necesidades	como grupo de trabajo para que se tenga un taller a gusto	-hojas para escribir las ideas y sugerencias -lápiz -ideas de los asistentes	
5	Análisis de conocimientos previos sobre la nomofobia	Se dialogara con las personas asistentes al taller para saber sobre conocimientos previos sobre el tema principal del taller	Reconocer el nivel de significación con respecto a la nomofobia	Conocimiento de cada joven -preguntas -respuestas -consultas	15 min

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

elaborado por: Valeria Flores

## TALLER 2

Cuadro 25: taller 2

PASOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTO	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO
1	Explicación del concepto de nomofobia.	Se procederá a una explicación del concepto de nomofobia y cómo se desarrolla en jóvenes en la	Obtener el concepto de nomofobia para que todos entiendan de	-proyector -imágenes -powerpoint -conceptos -video de expertos	15 min

		actualidad	lo se trata		
2	Explicación de causas y efectos de la nomofobia	Después de tener claro el concepto principal de la nomofobia se procederá a ampliar el conocimiento con causas y efectos que ocasiona el mismo	Profundizar el tema con sus características principales	-proyector -hojas -lápiz -copias -imágenes -conceptos en - powerpoint	15 min
3	Como evitar la nomofobia	Se explicara el riesgo que se tiene con la nomofobia y también como evitarlo	Llegar a la conciencia de los jóvenes para que se den cuenta los riesgos que corren al usar en exceso el teléfono celular	-proyector -video -imágenes -hojas de informacion	15 min
4	Preguntas de los estudiantes	Se permitirá que los estudiantes expresen sus sentimientos y dudas con respecto	Llenar las dudas e ideas sueltas que tengan los	-hojas - interrogante s -ánimo para	10 min

		a la nomofobia, además sus opiniones e interrogantes	estudiantes para un mejor aprendizaje	actuar	
5	Cuestionario de conocimientos.	Se entregara a los asistentes una hoja con preguntas sobre lo que se ha visto en el día para que de esa forma ir obteniendo conocimientos y poder identificar fallas de la persona que está dando el taller	Identificar como se está dando el taller y cuanto están aprendiendo las personas asistentes	-preguntas -respuestas -consultas -hojas con el cuestionario	5 min

Fuente: estudiantes del Pre. Univ. FIDS

elaborado por: Valeria Flores

### TALLER 3

Cuadro 26: taller 3

PASOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTO	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO
1	Breve recordatorio de lo visto el día anterior	Se tomara un pequeño tiempo para refrescar lo visto en día	Retener la información ya dada para que la consideren	-discurso coherente. -facilidad de palabra	7 min

		anterior con el fin de que los jóvenes no se olviden y guarden en su memoria lo aprendido.	en cualquier momento importante de sus vidas	-conceptos -video breve de lo visto anteriormente	
2	Aprendizaje practico de las soluciones.	Se podrán a consideración las soluciones para evitar la nomofobia	Poner en práctica las soluciones para evitar la nomofobia	-proyector -hojas -lápiz -técnicas -ejercicios	15 min
3	Relacionar la nomofobia con las relaciones socio-afectivas	Se hará la relación que hay entre la nomofobia y las relaciones socio-afectivas	Relacionar a los dos términos y como se afecta en uno con el otro	-video -información científica -powerpoint	20 min
4	Aprendizaje practico de las soluciones	Se darán consejos para la vida diaria para que los pongan en práctica para prevenir una nomofobia, se trabajara de forma teórica y practica	Practicar los consejos enseñados para que las personas se den un tiempo para hacer los ejercicios fáciles y rápidos	-animos -hojas para escribir los ejercicios -lápiz -ideas -practicar los ejercicios	15 min
5	Realzar un	Se asignara una	Recordar lo	-lápiz	5 min

	resumen de lo aprendido en el día	hoja en donde los estudiantes escribirán todo lo aprendido en el taller del correspondiente día	aprendido en el taller para mantener el conocimiento	-hojas	
--	-----------------------------------	---	--	--------	--

elaborado por: Valeria Flores

## TALLER 4

Cuadro 27: taller 4

PASOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTO	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO
1	Breve recordatorio de lo visto el día anterior	Se tomara un pequeño tiempo para refrescar lo visto en día anterior con el fin de que los jóvenes no se olviden y guarden en su memoria lo aprendido.	Retener la información ya dada para que la consideren en cualquier momento importante de sus vidas	-discurso coherente. -facilidad de palabra -conceptos -video breve de lo visto anteriormente	7 min
2	Aprendizaje practico de las soluciones para evitar la nomofobia	Se dará la información necesaria tanto escrita como en video para aplicar	Aprender cómo controlarse cuando no se tiene el	-proyector -hojas -lápiz -técnicas -ejercicios	15 min

		ejercicios para evitar síntomas de la nomofobia	teléfono celular cerca		
3	Relacionar la nomofobia con las relaciones socio-afectivas	Se hará la relación que hay entre la nomofobia y las relaciones socio-afectivas	Relacionar a los dos términos y como se afecta en uno con el otro	-video -información científica -powerpoint	20 min
4	Causas y consecuencias de la nomofobia y de las relaciones socio-afectivas	Tener un conocimiento mucho más amplio de los dos términos con sus posibles causas y consecuencias	Buscar soluciones para que los estudiantes ejerciten su mente y su físico, evitando así la nomofobia y sus factores	-hojas para escribir los ejercicios -lápiz -ideas -practicar los ejercicios	15 min
5	Preguntas sobre lo aprendido en el día	Se abrirá una especie de foro de preguntas donde serán contestadas las preguntas que tengas los asistentes sobre lo visto en el día	Llenar las dudas de los jóvenes sobre los temas establecidos	-lápiz -hojas -preguntas de los estudiantes	5 min

elaborado por: Valeria Flores

## TALLER 5

Cuadro 28: taller 5

PASOS	ACTIVIDADES	PROCEDIMIENTO	OBJETIVO	RECURSOS	TIEMPO
1	Breve recordatorio de lo visto	Se hace un resumen rápido de lo visto como último día del taller	Recordar todo lo anteriormente visto por el taller	-discurso coherente. -facilidad de palabra -conceptos -video breve de lo visto anteriormente	7 min
2	Técnicas como mejorar las relaciones socio-afectivas	Se hablara y se verá un video de lo q son las relaciones socio-afectivas y como mejorarlas tanto dentro de la familia como en todos los ámbitos en los que nos desarrollamos	Concientizar para mejorar la comunicación directa entre los seres humanos, sobre todo entre los jóvenes con sus respectivos familiares	-proyector -hojas -lápiz -técnicas -ejercicios -video	15 min
3	Taller practico	Se pondrá a	Mejorar la	-video	20 min



		consideración técnicas de respiración y ejercicios para evitar la ansiedad y otros problemas que se presentan en la nomofobia	calidad de vida de las personas que presentan posibles rasgos de nomofobia para así evitar que evolucione este tipo de fobia	-información científica -powerpoint -ejercicios que se realizaran en el taller	
4	Preguntas del taller	Las personas que integran el taller pueden hacer preguntas para para culminar el taller	Finalizar de forma eficiente el taller con todas las dudas resueltas	-hojas para escribir los ejercicios -lápiz -ideas	15 min
5	Conclusiones y despedida	Se dirá unas tres conclusiones y se procede a agradecer y despedirse	Terminar el taller de forma efectiva y positiva con los jóvenes	-discurso breve	5 min

elaborado por: Valeria Flores

## 6.7.- Metodología.

**El presente programa propuesto causará los efectos deseados mediante la aplicación de las técnicas cognitivas con procedimientos propios de las mismas durante el desarrollo en las siguientes fases:**

### PLAN OPERATIVO

Cuadro 29: plan operativo

Fases	Metas	Actividades	Recursos	Resultados	Tiempo
<b>Información y Socialización</b>	Informar los problemas que ocasiona la nomofobia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exposición y preguntas sobre la nomofobia y su previo conocimiento.</li> </ul>	Talento Humano Técnicos Materiales Institucionales	Padres y jóvenes con conocimiento de la nomofobia y como incide en las relaciones socioafectivas	Febrero a marzo
<b>Planificación</b>	Planificar a los jóvenes y a sus padres sobre los riesgos del abuso del uso del celular	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Videos</b></li> <li><b>Dramatización</b></li> <li><b>preguntas</b></li> </ul>	Talento Humano Técnicos Materiales	Crear conciencia y sensibilizar a los padres	Febrero y marzo
<b>Ejecución</b>	Reducir el nivel de nomofobia en los estudiantes y	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>ejercitación de las técnicas explicadas para mejorar el nivel</b></li> </ul>	Humanos Institucionales	Padres y jóvenes motivados para evitar formar	Febrero y marzo

	crear un ambiente de reflexión en los padres sobre sus hijos y sus prioridades	<b>de ansiedad que ocasiona estar sin celular</b>		parte del grupo con fobia a no poder estar sin el celular	
<b>Evaluación y Calidad</b>	Limitar el nivel de nomofobia en los alumnos y causar impacto en los padres para que se preocupen de sus hijos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>elaboración del instrumento</b></li> <li>• <b>aplicación del instrumento.</b></li> <li>• <b>Elaboración de informes.</b></li> </ul>	Humanos Materiales	Comprobar los efectos del impacto que ocasiona estar informados de la nomofobia	Febrero y marzo

elaborado por: Valeria Flores

## 6.8 Administración de la propuesta

### PLANIFICACIÓN

La siguiente propuesta se llevara a cabo por medio del Pre-Universitario FIDS con la colaboración de su director y dueño, además por la estudiante de Psicología que dará el taller, a lo que presentamos la siguiente organigrama y planificación:



Gráfico 18: organigrama

elaborado por: Valeria Flores

Cuadro 30: planificación del taller

Procedimiento	Objetivo	Actividades	Recursos	Tiempo
<b>Información de la nomofobia</b>	<b>Informar la nomofobia y sus consecuencias</b>	<b>Dinámicas “ensalada de frutas”</b> <b>Exposición del tema.</b>	<b>Materiales.</b> <b>Técnicos.</b> <b>Económicos</b> <b>Material de apoyo</b>	<b>1er día</b>
<b>Técnicas Cognitivas</b>	<b>Explicar y aplicar las diferentes técnicas para evitar la nomofobia o contrarrestarla</b>	<b>Video “sobre la nomofobia.</b> <b>Experiencias de vida”</b> <b>Explicación y aplicación de algunas técnicas.</b> <b>Dramatización grupal de una de las técnicas</b>	<b>Materiales.</b> <b>Técnicos.</b> <b>Económicos</b> <b>Material de apoyo.</b>	<b>2 do día</b>
<b>Cambios y recomendacio</b>	<b>Entrenar las técnicas psicoterapéuticas para lograr</b>	<b>Lectura reflexiva</b> <b>Exposición del</b>	<b>-Talento Humano..</b> <b>- Técnicos.</b>	<b>3er día y 4to día</b>

<b>nes</b>	<b>adecuados niveles de ansiedad y relaciones sociales</b>	<b>tema.</b>  <b>Conversación breve sobre el tema.</b>  <b>Dinámicas de integración.</b>		
<b>Conclusiones y reflexiones</b>	<b>Comprobar el nivel de aceptación y de impacto con los jóvenes y padres</b>	<b>Preguntas y reflexiones aleatoriamente</b>	<b>Talento Humano.</b> <b>- Técnicos</b>	<b>5to dia</b>

elaborado por: Valeria Flores

## 6.9 Prevision de la evaluación:

Cuadro 31: prevision de la evaluación

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACION</b>
<b>¿Por qué?</b>	Dar solución al problema que presenta la institución.
<b>¿A qué personas?</b>	Específicamente a los jóvenes entre 17 y 21 años
<b>¿Sobre qué aspectos?</b>	Sobre la nomofobia y su incidencia en las relaciones socio-afectivas
<b>¿Cuándo?</b>	Desde la febrero hasta marzo
<b>¿Lugar de recolección?</b>	Fundación Iberoamericana de Desarrollo Social FIDS
<b>¿Cuantas veces?</b>	1 sola vez.

<b>¿Qué técnicas de recolección se utilizó?</b>	Se realizó un taller
<b>¿Con que?</b>	Material para la encuesta realizado por la autora y después un taller
<b>¿En qué situación?</b>	Situación favorable

Elaborada por: Valeria Flores

## **BIBLIOGRAFÍA**

Universidad de Flacso. Tesis de adicción al celular. Por: Paola Rios

Universidad Salesiana de Cuenca. tesis de Incidencia del uso de celular, por: Silvia Rosales

Opinar Con Sentido. By Jes S Nchez-Ajofr N Reverte, Jesús Sánchez-Ajofrín Reverte

A MiManera: Spanish for Proficiency. By LizetteMujica Laughlin, María Spicer-Escalante, Helen Hamlyn

Cerebro y adicción. By Diego Redolar Ripoll

Las nuevas adicciones: internet, trabajo, sexo, teléfono celular, compras

Acabe Con Las Adicciones Cotidianas!By David Hawkins

Psicofarmacología, terapias psicológicas y tratamientos combinados

Escrito por Alberto Fernández Teruel

Psicofarmacología, terapias psicológicas y tratamientos combinados

Escrito por Alberto Fernández Teruel



## **LINCOGRAFÍA**

<http://es.wikipedia.org/wiki/Nomofobia>

<http://etimologias.dechile.net/?nomofobia>

<http://www.menshealthlatam.com/salud/453752/nomofobia-mal-moderno/>

<http://noticias.universia.cl/en-portada/noticia/2012/03/10/916475/que-es-evitar-nomofobia.html>

<http://www.logrosperu.com/noticias/institucionales/1877-nomofobia-celulares-patologicos.html>

<http://www.monografias.com/trabajos77/beneficios-desventajas-uso-telefono-celular/beneficios-desventajas-uso-telefono-celular2.shtml#ixzz2IXGhvZAW>

<http://www.saludterapia.com/articulos/terapias-y-tecnicas/169-terapias-psicologicas.html>

<http://www.terapia-psicologica.com.mx/>

<http://html.rincondelvago.com/terapias-psicologicas.html>

**ANEXOS:**



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

\*LEA CON ATENCIÓN, MARQUE CON UNA "X" Y RESPONDA DE LA MANERA MÁS HONESTA POSIBLE

### ENCUESTAS

1. ¿Le gusta salir de casa sin el teléfono celular?

Sí       No

2. ¿suele estar desatendido a los avisos del celular y las llamadas?

Sí       No

3. ¿no se altera cuando su teléfono celular no tiene cobertura, señal o saldo?

Sí       No

4. ¿cuándo ha olvidado el celular se siente relajado y pasa tranquilo?

Sí       No

5. ¿gusta de otro tipo de comunicación además del celular?

Sí  No

6. ¿únicamente usa su celular para llamadas y mensajes?

Sí  No

7. ¿prefiere un celular económico a uno d última tecnología?

Sí  No

8. ¿tiene buena comunicación con sus padres?

Sí  No

9. ¿le resulta difícil establecer conversaciones directas con otras personas?

Sí  No

10. ¿es usted seguro a la hora de establecer nuevas amistades?

Sí  No

11. ¿es usted buen estudiante?

Sí  No

12. ¿es usted cuidadoso en todos los aspectos de su vida diaria?

Sí  No

13. ¿se siente satisfecho con su forma de ser?

Sí  No

14. ¿se expresa igual frente a las personas que ha través del celular?

Sí  No

15. ¿cree usted que el afecto de sus padres es fundamental?

Sí  No

**FOTOGRAFÍAS:**





